Rośliny lecznicze

SPORT I TURYSTYKA

Rośliny lecznicze

tekst JAROSLAV KRESÁNEK
ilustracje JINDŘICH KREJČA

WYDAWNICTWO
„SPORT I TURYSTYKA"
WARSZAWA

ISBN 83-217-2457-4
Przekład Marta Pančíková
Krystyna Kwaśniewska-Mżyk
Recenzja Barbara Kuźnicka

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

Fitoterapia — leczenie przy pomocy roślin — jest najstarszym sposobem leczenia, który od niepamiętnych czasów utrzymuje się w lecznictwie ludowym. Lud jest jej zawsze wierny, a i medycyna często sięga do fitoterapii. Nowe dane o funkcjonowaniu organizmu, odkrycie nowych substancji terapeutycznych w roślinach i ich działanie nadają fitoterapii nowy kształt. Na świecie rośnie około 380 000 gatunków roślin, z których przebadano około 5%. Odkrywanie leczniczego działania roślin jest więc praktycznie niewyczerpane. Jednakże nie należy uważać fitoterapii za jedyny możliwy sposób leczenia. Pewne jest, że rośliny lecznicze mają w medycynie swe niezastąpione miejsce i ogromne znaczenie, jednak nie można ich stosować dowolnie, przy niewłaściwej diagnozie, bo może to wpłynąć na pogorszenie stanu zdrowia. **O leczeniu powinien decydować lekarz.** Nigdy nie próbujmy sami leczenia schorzeń z towarzyszącą podwyższoną temperaturą, kurczami, większymi bólami itp. Niewłaściwe też (z małymi wyjątkami) jest długotrwałe stosowanie tej samej mieszanki ziołowej. Po początkowej poprawie może to wpłynąć na pogorszenie choroby.

Niniejsza książka jest jedynie informatorem, mogącym stanowić pomoc przy stosowaniu ziół przepisanych przez lekarza.

ROŚLINA JAKO SKŁADNIK BIOSFERY

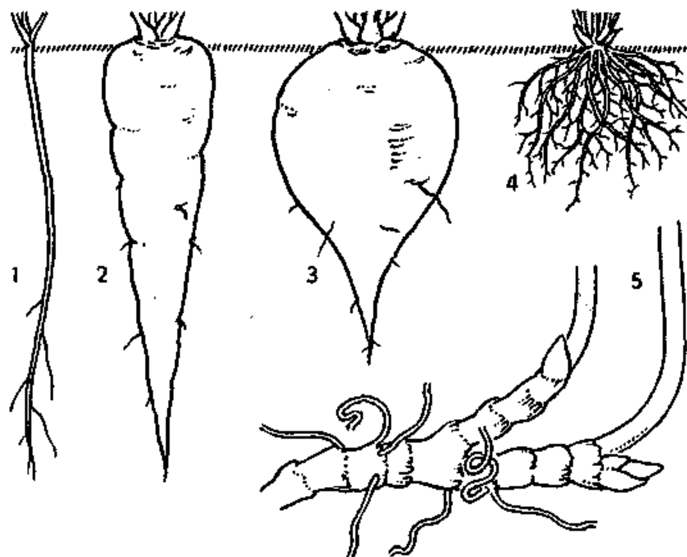
Rośliny i zwierzęta zamieszkują większą część powierzchni ziemi, nadając swoisty charakter krajobrazowi. Różnorodne związki między nimi określa przede wszystkim zależność pokarmowa, zwłaszcza między heterotroficzną fauną i autotroficznymi roślinami zielonymi. Rośliny odgrywają ważną rolę, gdyż tylko one zdolne są wytworzyć z substancji nieorganicznych złożone związki organiczne, bez których świat zwierząt nie mógłby istnieć. Nie idzie tylko o potrzeby pokarmowe. Skupiska roślin stanowią kryjówkę zwierząt w czasie niepogody i zagrożenia ze strony innych zwierząt. Rośliny umożliwiają zwierzętom budowanie gniazd. I na odwrót, zwierzęta swoją działalnością wpływają na kształt gleby, nieustannie modyfikując budowę świata roślin.

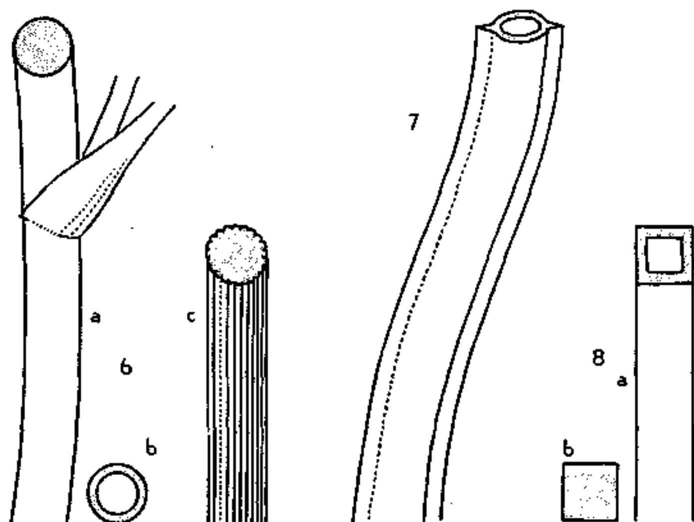
Drobne owady i ptaki zapylają kwiaty roślin, przenoszą nieraz na wielkie odległości nasiona i owoce. Rośliny takie jak zboża, rośliny strączkowe, owoce i jarzyny stanowią podstawę pożywienia człowieka. Rośliny dostarczają surowców niezbędnych dla wodnych i lądowych budowli, przemysłu stolarskiego, wykorzystuje je przemysł spożywczy, gorzelniczy, browarniczy, winiarski, gumowy, tekstylny, papierniczy i in. Do uzyskania energii cieplnej nadal służy węgiel, torf, ropa i drzewo. Nic dziwnego, że współcześnie poświęca się roślinom wiele uwagi, a ludzkość usiłuje planowo i naukowo zachować równowagę biologiczną w każdym kraju, celowo gospodarzyć wodą, rozumnie korzystać z naturalnego środowiska. W ten sposób każdy kraj może być urodzajnym, zdrowym i pięknym środowiskiem człowieka.

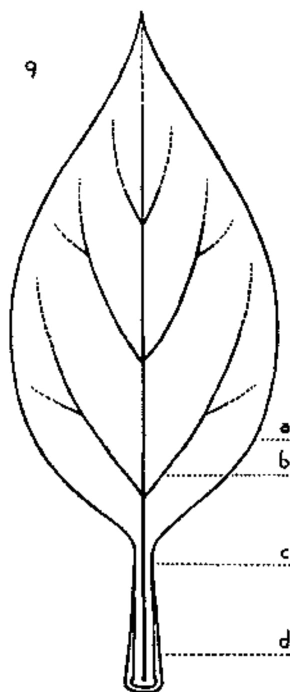
MORFOLOGIA ROŚLIN

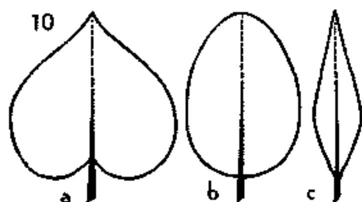
Publikacja nie ma na celu przedstawienia pełnej morfologii roślin. Zainteresowani winni się w tym celu zaopatrzyć w klucz do oznaczania roślin. Przedstawiamy tylko wybór roślin leczniczych (ziół), w większości kwitnących, i ich kolorowe rysunki. Organizm takich roślin dzieli się na korzeń, łodygę, liść i kwiat.

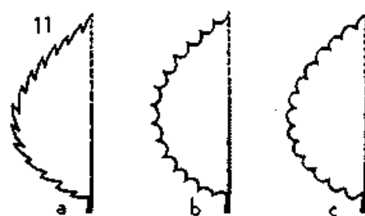
Korzeń może być cienki, nitkowaty (1), czasami wrzecionowaty

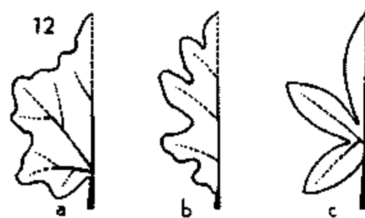

1
2
3
4
5

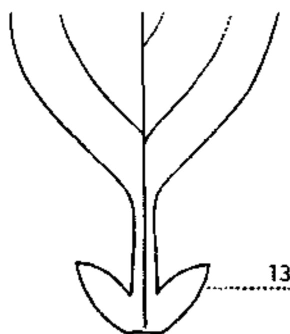

a
c
6
b
7
8
a
b

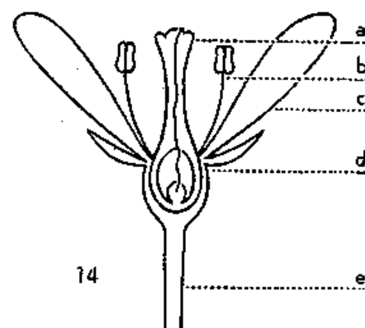

9
a
b
c
d


10
a
b
c


11
a
b
c


12
a
b
c


13


a
b
c
d
14
e

(2), rzepowaty (3), a trawy mają korzenie miotełkowate, wiązkowe (4).

Łodyga (zielna lub zdrewniała) posiada liście; w niej przebiegają procesy przenoszenia roślinnych metabolitów. Jest zazwyczaj obła (6a), czasami pusta (b), żeberkowata (c), skrzydlata (7) lub kanciasta (8) i czterokanciasta (a, b). Częścią łodygi, w której gromadzą się substancje odżywcze jest kłącze (5).

Liść (9) ma zwykle płaską blaszkę (a), w niej unerwienie (b), ogonek (c) i pochwę (d). Kształt liścia (10) może być sercowaty (a), jajowaty (b), lancetowaty (c) i in. Brzeg liścia może być całobrzegi lub niecałobrzegi (11) — piłkowany (a), ząbkowany (b), karbowany (c) itp. W błaszce liścia odróżnia się wcięcia trojakiej głębokości: wrębne (12a), tj. wręby sięgają do 1/8 głębokości liścia, klapowane (b), tj. klapy sięgają do 1/4 głębokości liścia i sieczne (c), tj. odcinki sięgają prawie środka liścia. Może też być złożony z większej ilości listków. Ogonek liścia ma często przy podstawie przylistki (13).

Kwiaty (14) są skróconymi pędami; ich zadaniem jest rozmnażanie płciowe. Pełny kwiat składa się z części zewnętrznej — szypułki (e) i kielicha (d), oraz wewnętrznej — zwykle kolorowej korony (c), słupka (a) i pręcików (b), które są męskim organem płciowym. Słupek, żeński organ płciowy, składa się z zalążni, szyjki i znamienia. W zalążni znajdują się zalążki.

ROŚLINY LECZNICZE

Właściwości lecznicze roślin

Od dawna istnieje ścisły związek człowieka z roślinami. Potrzebujemy ich przez całe życie, od dawna wykorzystujemy je jako leki, niektóre hodujemy już od tysiącleci (np. len od IV w. p. n. e.). Znana była toksyczność wielu gatunków; wyciąg z cykuty był nawet w starożytności wykorzystywany przy egzekucjach — w 399 r. p. n. e. od trucizny tej zginął Sokrates.

Rośliny uznane za lecznicze różnią się od innych tym, że dostarczone żywemu organizmowi korzystnie wpływają na jego stan zdrowia. Należą więc do substancji określanych jako środki lecznicze. Z surowca ziołowego przygotowuje się lecznicze preparaty, które mogą mieć rozmaite postacie, jak napar, odwar, syrop, sok, a także tabletki, maści itp.

Środki lecznicze mogą być albo pochodzenia naturalnego — roślinnego lub zwierzęcego, albo wyrabia się je chemicznie, syntetycznie.

Rozwój środków leczniczych odbywał się przeważnie od leków uzyskiwanych ze źródeł naturalnych przez leki pół-syntetyczne (źródłem jest substancja naturalna poddana procesowi chemicznemu) do całkowicie syntetycznych. W okresie współczesnej eksplozji naukowo-technicznej, z wszystkimi jej plusami i minusami, ludzie znów zaczynają wracać do natury. Nie tylko podziwiają jej piękno, szukają odpoczynku, ale i zdrowia. Dlatego też głębiej obserwują jej prawa. Naturalne środki lecznicze pochodzą w większości z roślin nasiennych, ale mogą to być też mikroorganizmy (wytwarzają one np. antybiotyki), rzadziej są pochodzenia zwierzęcego (np. miód) lub mineralnego (np. borowina).

Składniki czynne roślin leczniczych są produktami przemiany materii — metabolizmu roślin, w których się odkładają m. in. jako substancje zapasowe (np. skrobia) albo są przez nie wydzielane (np. żywica). Z olbrzymiej ilości substancji roślinnych tylko niektóre działają leczniczo. Terapeutycznie czynna substancja znajduje się zwykle tylko w jednym organie rośliny, który właśnie się zbiera. Rzadko jest to cała roślina, częściej tylko ziele *(herba)*, liść *(folium)*, korzeń *(radix)*, kłącze *(rhizoma)*, kwiat lub jego części *(flos)*, kora *(cortex)*, cebula *(bulbus)*, drewno *(lignum)*, owoc *(fructus)*, nasienie

(semen) lub owocnia *(pericarpium)*. Zebrane i odpowiednio wysuszone części roślin są surowcem do wytwarzania leków.

Główne substancje czynne roślin leczniczych

Rośliny syntetyzują substancje swego organizmu z substancji prostych, które przyjmują korzeniami z gleby, a liśćmi z powietrza, wody, dwutlenku węgla i nieorganicznych związków mineralnych przy pomocy zielonego barwnika (chlorofilu). Podstawowym procesem jest asymilacja dwutlenku węgla, zwana fotosyntezą, ponieważ do przemiany substancji mineralnych, dwutlenku węgla i wody na substancje organiczne (cukier, tłuszcze, białko) wykorzystuje roślina energię światła słonecznego. Pierwszymi produktami fotosyntezy są sacharydy (cukry, węglowodany), z których powstają proste kwasy organiczne, kwasy tłuszczowe, aminokwasy, a zwłaszcza proste związki niskomolekularne. Te proste, istniejące w każdej roślinie związki określamy jako substancje pierwotnego metabolizmu. Z nich tworzą się metabolity wtórne. Łącznie tworzą one związki naturalne, z których wiele ma cechy lecznicze.

Z metabolitów pierwotnych lecznicze znaczenie mają sacharydy. Często używa się skrobi – czasem jako zasypki, czasem jako związku pomocniczego przy przygotowywaniu tabletek itp. Podstawę sacharydową mają też śluzy, stosowane jako środki osłaniające, łagodzące kaszel i in. Ze związków azotu duże znaczenie mają aminokwasy; niektóre z nich są niezbędne dla organizmu ludzkiego (tzw. esencjonalne). Człowiek musi je przyjmować w pożywieniu, gdyż nie potrafi ich sam wytworzyć. Aminokwasy z zawartością jodu gwarantują właściwe funkcjonowanie tarczycy, bardziej złożone tworzą podstawę hormonów, m. in. insuliny, a także antybiotyków. Najważniejsze są jednak białka – podstawa życia, główny składnik żywych organizmów.

Z metabolitów wtórnych znaczenie mają zwykle zabarwione żółto flawonoidy: rutyna wzmacnia ścianki włosowatych naczyń krwionośnych, inne leczą różne przejawy alergii, nadciśnienie krwi, są pomocniczymi lekami przy chorobach zakaźnych, obecnie używane są też do produkcji środków antykoncepcyjnych. Wzmacniają one główne działanie lecznicze czynnych leków naturalnych. Szczególne znaczenie mają też terpeny. Podstawę ich tworzy izopren – aktywny węglowodór nienasycony. Terpeny są zwykle składnikiem olejków

eterycznych, np. terpenem jest mentol, kamfora. Bardziej złożone terpeny (trójterpeny) są podstawą sterydów, do których należy wiele witamin, kwas żółciowy, ważny w trawieniu tłuszczów, hormony, zwłaszcza płciowe, a z substancji roślinnych — saponiny, używane jako *expectorancia, diuretica, metabolica,* a także jako leki nasercowe — digitaloidy naparstnic i in. Bardzo rozpowszechnioną grupę metabolitów wtórnych tworzą garbniki, skuteczne przeciw biegunkom, zapaleniom itp. Śmiertelne trucizny zawierają alkaloidy o wielostronnym zastosowaniu leczniczym.

Zbiór roślin leczniczych

Skład, ilość i lecznicze działanie substancji czynnych w roślinach zależą od kilku czynników, z których najważniejsze są warunki, w jakich roślina rośnie, okres zbioru właściwej części rośliny, sposób, w jaki została wysuszona oraz sposób przechowywania.

Zbierać zioła należy w okresie, kiedy roślina lub właściwa jej część zawiera maksimum substancji czynnych, co ogólnie zależy od okresu wegetacyjnego rośliny. Czasu zbierania nie można ustalać mechanicznie według kalendarza. Ostra zima, późna wiosna, chłodne lato istotnie wpływają na wegetację i wartość leczniczą roślin. Części nadziemne roślin zbieramy do pojemników, najlepiej do koszyków, podczas pięknej, słonecznej, suchej pogody, ale nie w czasie upałów.

Liście zbiera się tylko młode, dobrze rozwinięte, zdrowe i czyste. Zbiera się je tuż przed zakwitnięciem rośliny, gdyż jest ona wtedy w szczytowym okresie tworzenia swych substancji czynnych.

Ziele zbieramy zwykle w okresie pełnego kwitnienia. Odcinamy zdrowe, nie za grube, łodygi razem z kwiatami. Z roślin z wyższą, drewniejącą od dołu łodygą odcinamy wierzchołki 15—30 cm od góry.

Kwiaty zbiera się na początku kwitnienia, gdyż i po odcięciu od rośliny jeszcze „dokwitają". Pod nazwą kwiat rozumiemy też części kwiatu, np. tylko płatki korony itp. Kwiaty są jednym z najdelikatniejszych surowców, nie należy ich podczas zbierania zgniatać i zbierać do nieodpowiednich naczyń (np. worków igelitowych), bo zaparzą się i stracą na wartości.

Owoce najczęściej zbiera się na początku dojrzewania lub dojrzewające. Nasiona wybiera się z dojrzewających owoców.

Korę należy zbierać wczesną wiosną, kiedy jest najwięcej miazgi. Najpierw trzeba zrobić dwa poprzeczne cięcia w odległości 10—20 cm od siebie, połączyć je cięciem pionowym i za pomocą tępego, nierdzewnego narzędzia oderwać korę.

Drewno zbieramy z cieńszych pni lub grubszych gałęzi na początku lub pod koniec okresu wegetacji. Należy mieć zgodę właściciela drzew i zbierać korę tylko z drzew przeznaczonych do tego celu.

Części podziemne — korzeń, kłącze — wykopuje się zazwyczaj pod koniec okresu wegetacyjnego, na jesieni, kiedy roślina przygotowuje się do zimowego snu, albo na wiosnę, zanim zacznie się „budzić". Uważać należy przy tym, by ich nie uszkodzić. Surowiec należy oczyścić z ziemi i szybko umyć pod bieżącą wodą. Cebule i bulwy wykopuje się zwykle na jesieni, kiedy części nadziemne rośliny zaczynają usychać.

Uzbierany surowiec musi być czysty, nie może w nim być innych części zbieranych roślin, nie mówiąc już o domieszce innych roślin, piasku, ziemi. Każdy rodzaj surowca zbiera się oddzielnie, najlepiej skoncentrować się zawsze przy zbieraniu tylko na 1—2 gatunkach.

Uwaga: niektóre rośliny zawierają silnie działające substancje niebezpieczne, a nawet szkodliwe dla zdrowia. Mówi się o nich, że są toksyczne. Te mogą zbierać tylko specjalnie wyszkoleni i poinformowani o niebezpieczeństwie zbieracze, nigdy dzieci. Przy zbieraniu takich roślin nie można mieć na rękach otwartych ran, nie należy jeść, pić, nawet palić. Roślin trujących nie zbieramy nigdy jednocześnie z nietoksycznymi. Suszy się je, magazynuje, ewentualnie przesyła — zawsze oddzielnie. Dla własnych potrzeb roślin takich nie zbieramy.

Suszenie surowca

Najprostszym i najbardziej rozpowszechnionym sposobem konserwowania jest suszenie. Sposób suszenia związany jest z zawartymi w roślinie substancjami czynnymi. Suszenie polega na odparowaniu wody. Ponieważ przejście ze stanu świeżego do wysuszonego nie odbywa się natychmiastowo, dochodzi przy nim zazwyczaj do procesów rozkładowych, wpływających niekorzystnie na substancje czynne rośliny. Przez utratę półprzepuszczalności roślinnych błon komórkowych poszczególnych tkanek dochodzi do wzajemnego

wpływania na siebie substancji czynnych, które w świeżych roślinach były pierwotnie oddzielone. Przebieg rozkładu zależy od organu, gatunku rośliny i okresu zbioru. Rozkład ulega przyspieszeniu przez niefachowe zbieranie, zgniecenie roślin lub ich części, użycie niewłaściwych narzędzi i naczyń do zbierania. Na zmiany przy suszeniu ma również wpływ tlen, światło, wilgoć, zwłaszcza zaś zastosowana temperatura. Ta jest różna dla poszczególnych roślin. Jeśli nie mamy dokładnych danych dotyczących sposobu suszenia, dajemy pierwszeństwo szybkiemu. Na większość substancji czynnych podczas suszenia mają wpływ enzymy, które inaktywizują się w temperaturze 60°C. Dlatego na początku suszenia dobrze jest zastosować na krótko (3–6 min) temperaturę wyższą. Przy dobrym suszeniu kolor i kształt suszonego surowca powinien zostać zachowany (są oczywiście wyjątki, np. różowe kwiaty ślazu zabarwiają się podczas suszenia na niebiesko).

Zazwyczaj suszy się rośliny w cieple naturalnym – na strychu, w szopie. Miejsce należy przygotować jeszcze przed rozpoczęciem zbioru. Zbieramy zawsze tylko tyle, ile zdołamy wysuszyć (przy zbieraniu na sprzedaż należy poinformować się – niekiedy skupowane są i rośliny świeże). Orientacyjnie można podać, że na 1 m^2 powierzchni mieści się 1/4–1/2 kg świeżych kwiatów, 1/2–1 kg świeżych liści, 1–2 kg świeżej kory lub korzeni. Ziele można suszyć w niewielkich wiązkach rozwieszonych na sznurze.

Zebranych roślin nie wolno zostawiać zbyt długo w naczyniach, do których były zbierane. Należy je przed suszeniem przejrzeć, rozdzielić, następnie rozłożyć cienką warstwą na suchym, czystym, bezwonnym papierze lub jeszcze lepiej – na ramach z nierdzewną siatką, które można umieścić jedne nad drugimi na stojakach. Najczęstsze rozmiary ram to 80–100 × 100–120 cm, a odpowiednia grubość listewek – 1,2–2 × 2–4 cm. Trzeba umiejętnie obracać surowiec podczas suszenia, aby go niepotrzebnie nie połamać. Koniec suszenia poznajemy po tym, że liście przy dotknięciu szeleszczą, łodygi i korzenie się łamią, kwiaty można rozdrobnić na pył. Wysuszony surowiec wsypujemy do przygotowanych opakowań, najlepiej pudełek lub puszek z wieczkiem.

Orientacyjny czas suszenia:

	latem	wiosną (jesienią)
kwiaty:	3–8 dni	8–14 dni
liście i ziele:	3–14 dni	10–21 dni
korzenie:	14 dni	21 dni

Magazynowanie, pakowanie i przewóz surowca

Magazynowanie jest ważnym czynnikiem, wpływającym na jakość i zastosowanie terapeutyczne ziół. Surowcowi roślinnemu szkodzi wilgoć, światło słoneczne i wahania temperatury w miejscu magazynowania. Pomieszczenie, w którym się go przechowuje, powinno być przewiewne, suche, czyste, nie powinny doń przenikać inne zapachy. Czasem nawet to nie wystarczy. Kwiaty np. bardzo łatwo wilgotnieją. Dlatego najlepiej przechowywać je w uprzednio nagrzanych puszkach, a wieczko po każdorazowym zamknięciu należy zakleić leukoplastem.

Dla własnych potrzeb magazynujemy tylko tyle ziół, ile maksymalnie zużyjemy w ciągu roku, do nowego zbioru. Potem należy je wyrzucić i nazbierać nowych. Nigdy nie należy mieszać starych ziół z nowymi. Przechowywany surowiec często kontrolujemy, gdyż łatwo wilgotnieje (źle się przechowuje np. kwiat bzu czarnego, korzenie arcydzięgla, mniszka itp.), atakują go różne szkodniki.

Jeśli surowiec roślinny transportujemy, pakujemy go do worków (czystych, nie po artykułach spożywczych!), każdy gatunek oddzielnie, maksymalnie po 6–8 kg w worku. Worki należy starannie zaszyć.

Uprawa roślin leczniczych

Uprawa roślin leczniczych nie jest nowym działem produkcji roślinnej. Uprawiano je już w starożytności. Później w ogrodach przyklasztornych zakonnicy hodowali potrzebne i powszechnie używane gatunki roślin. Pytanie może więc brzmieć: uprawiać czy nie uprawiać? Jeśli mamy działkę – tak. Wiele roślin leczniczych ma także atrakcyjny wygląd i jest ładnym uzupełnieniem ogródka. Wiele z nich to rośliny miodonośne, co jest cenne dla działkowicza zajmującego się pszczelarstwem. Idzie nadto o aktywny odpoczynek, przynoszący pożytek działkowiczowi i gospodarce narodowej. Nie zajmujemy się tu uprawą roślin leczniczych w celach komercjalnych (są do tego odpowiednie podręczniki). Wskazówki ograniczamy do podania podstawowych wymagań danej rośliny przy uprawie w małych ilościach.

Cel hodowli roślin leczniczych jest inny niż pozostałych roślin uprawnych. W uprawie roślin dąży się do najwyższych plonów, do

uzyskania największej masy. Rośliny lecznicze natomiast uprawiamy ze względu na ich substancje czynne. Hodowcy zależy na zwiększeniu tych substancji w pewnych organach rośliny, czasem też na wzajemnym stosunku poszczególnych substancji terapeutycznie czynnych. Jest to już jednak problem uszlachetniania roślin, którym może się zająć tylko doświadczony hodowca.

Wybierając rośliny lecznicze do uprawy, należy pamiętać o tym, że tworzą one pewną całość ze środowiskiem, gdzie się rozwijają, rosną, mnożą i w końcu obumierają. Na stanowisko rośliny oddziałuje szereg czynników. Są one dwojakiej natury: fizyczne i biotyczne.

Do czynników fizycznych należy przede wszystkim czynnik klimatyczny (ciepło, światło, powietrze, opady — działka nie powinna być daleko od wody, by można było podlewać kultury); glebowy (edaficzny — własności gleby, jej skład, cechy fizyczne itp. — roślinom leczniczym nie wystarczają gleby podrzędne); a także miejscowy (topograficzny — położenie działki, okolica, ukształtowanie terenu itp.).

Do czynników biotycznych należą bezpośrednie wpływy fauny, innych roślin, a przede wszystkim człowieka.

Większość roślin leczniczych wymaga gleb urodzajnych, bogatych w pożywki. Niektóre lubią stanowiska słoneczne (rumianek), inne cieniste (konwalia); piołun potrzebuje ciepła, brusznica chłodu, bobrek stanowiska wilgotnego, kolendra gleby wapnistej, wrzos zaś nie znosi wapnia (jest kalkofobny).

Nawożenie roślin leczniczych jest sprawą złożoną, można je przeprowadzać tylko po dokładnym zaznajomieniu się z techniką wysiewu i składem substancji czynnych. Najlepiej poradzić się specjalisty.

W materiał siewny należy zaopatrywać się u doświadczonych hodowców lub w sklepach specjalistycznych. Większość roślin leczniczych uprawia się jak inne rośliny: np. te, z których zbieramy nasiona, uprawia się podobnie jak zboże; te, z których wykorzystujemy liście lub ziele — podobnie jak rośliny na paszę lub warzywa; te, które uprawiamy dla korzeni lub bulw — podobnie jak ziemniaki.

Nie wszystkie rośliny lecznicze otrzymuje się z nasion. Niektóre rozmnażają się wegetatywnie za pomocą sadzonek zdrewniałych, zielnych, przez podział karp korzeniowych, rozłogi itp.

Lecznicze działanie warzyw i przypraw

Do lekarstw możemy też zaliczyć niektóre rośliny będące składnikami naszych codziennych potraw. Oprócz różnych owoców, zawierających cenne witaminy, są to też niektóre przyprawy i warzywa. Jednakże ich bezpośrednie działanie nie jest zbyt wyraźne, gdyż podaje się je w pokarmach w małych ilościach w stosunku do dawek leczniczych.

Surowa, starta marchew jest nie tylko źródłem witamin, ale ma też zastosowanie w zaburzeniach trawiennych, zwłaszcza u niemowląt, a także u dorosłych przy nieżytach żołądka i pasożytach. Inny przykład: pietruszka jest moczopędna, nać jest źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C — kwasu askorbinowego). Jednym z najbardziej znanych źródeł tej witaminy jest papryka zielona, która również pobudza apetyt. Bardzo dobre działanie przeciwko wzdęciom, zaparciom, przy nieżytach kiszek i innych zaburzeniach ma czosnek; obniża on też ciśnienie krwi, przeciwdziała zwapnieniu naczyń krwionośnych, przez co usuwa i inne zaburzenia wywołane wysokim ciśnieniem krwi, oraz zapobiega bezsenności. Jest też dobrym środkiem prewencyjnym przeciwko grypie. Jego mankamentem jest przenikliwy i nieprzyjemny zapach. Na przekór temu obficie spożywają go narody Wschodu, gdzie w nieodpowiednich warunkach higienicznych jest często jedynym środkiem ochronnym przeciw infekcjom. Było to znane już budowniczym piramid — niewolnicy pracujący przy budowie zmuszeni byli jeść czosnek.

Do pieczywa często dodaje się kminek. Zapobiega on wzdęciom i wiatrom. Z podobnych powodów używa się go w potrawach z kapusty i innych ciężko strawnych daniach.

Z roślin leczniczych omawianych w części szczegółowej wiele można używać jako przyprawy. Np. koper i anyżek działają dezynfekująco i wykrztuśnie, używa się ich przeciw wzdęciom, przy nieżytach oskrzeli itp. Koper sprzyja też tworzeniu się mleka w gruczołach mlecznych karmiących matek. Dezynfekująco działają chrzan i cebula.

Znanymi i cenionymi przyprawami są owoce jałowca, listki tymianku, szałwii i inne uprawiane w wiejskich ogródkach. Na koniec jedna uwaga, jeśli idzie o użycie niektórych roślin jako przypraw: obowiązuje zasada — wszystko z umiarem.

FITOTERAPIA

Przygotowywanie leków roślinnych

W fitoterapii stosuje się najczęściej środki w najprostszej postaci, tj. do użytku wewnętrznego – picie naparów, soków z roślin lub wyciągów alkoholowych (nalewek), do zewnętrznego – okłady, kompresy, kąpiele, płukanki itp.

Mieszanki ziołowe *(species)* można kupić gotowe lub przygotować je z surowców bądź kupionych, bądź własnoręcznie zebranych. Obowiązuje przy tym zasada: używamy tylko roślin dobrze znanych. Nie mieszamy nigdy starego surowca ze świeżym, nie używamy surowca zanieczyszczonego lub spleśniałego (może być opanowany przez grzybnię grzybów rodzaju *Fusarium*, widoczną tylko pod mikroskopem, wydzielającą jady odporne na gotowanie, obniżające ilość czerwonych ciałek krwi). Gotowe preparaty szybko się psują, trzeba zawsze przed użyciem robić świeży wyciąg.

Jeśli chcemy sami sobie przygotować mieszankę ziołową, musimy pamiętać o zasadzie: każda zawiera surowiec podstawowy – *remedium cardinale*, który decyduje o jej leczniczym zastosowaniu. Do tego dodaje się surowce pomocnicze – *remedium adiuvans*, wzmacniające działanie głównych składników, a na końcu jeszcze surowce poprawiające wygląd, smak i zapach mieszanki – *remedium corrigens;* zwracamy na to uwagę przy omawianiu poszczególnych roślin w części szczegółowej. Mieszanka nie powinna zawierać zbyt wielu składników, ich działanie może się bowiem wzajemnie wykluczać.

Herbatę ziołową należy pić zazwyczaj ciepłą (np. przy przeziębieniach na poty) i osłodzoną (miodem, cukrem – z wyjątkiem przypadku schorzenia jelit).

Istnieją trzy podstawowe sposoby przygotowania wyciągów z ziół:

1) Wyciągi wodne na zimno (temperatura pokojowa 15–20°C), tzw. maceraty.

Przygotowuje się tak zwłaszcza śluzy. Okres maceracji – od 30 min aż po całą noc (6–8 godz.).

2) Napary *(infusa)*. Zioła zalewa się wrzącą wodą i zostawia pod przykryciem na 15–45 min (najlepiej po zalaniu ziół wodą włożyć naczynie do gorącej wody, zostawić na 45 min, mieszając od czasu do

czasu, potem odcedzić). Odpowiednie dla ziół z zawartością olejków eterycznych.

3) Odwary *(decocta)*. Zioła zalewa się wrzącą wodą i przez jakiś czas wolno gotuje (najlepiej około 30 min, umieszczone w innym naczyniu z gorącą wodą). Odpowiednie dla ziół zawierających garbniki.

Można mieszać różne sposoby przyrządzania ziół, np. macerować zioła w połowie ilości przepisanej wody, zlać wyciąg, a zioła z resztą wody zagotować, po czym połączyć oba wyciągi. Analogicznie można przygotować napar maceratowy itp. Sposób przygotowania wyciągu warunkują substancje czynne, które chcemy otrzymać oraz części roślin, których używamy (kwiaty i liście zazwyczaj się zaparza, korę i korzenie — gotuje).

Przed przygotowaniem herbaty ziołowej dobrze jest przepłukać surowiec na sicie przez 5—10 sek. małym strumieniem zimnej wody, dzięki czemu lekko pęcznieje i oczyszcza się z pyłu. Oprócz tego musi on być odpowiednio rozdrobniony, zwykle na takie kawałki, by przechodziły przez sito z okami 3 × 3 mm. Oczywiste jest, że zioła w mieszance muszą być dokładnie wymieszane.

Nalewki przygotowuje się przez macerację surowca suszonego lub świeżych roślin w alkoholu (zwykle 85%) przez okres 8—10 dni w zamkniętym, chronionym przed światłem naczyniu, w temperaturze pokojowej (surowiec winien zajmować 1/3 naczynia). Tak samo przygotowuje się wina lecznicze.

Syropy są wyciągami z ziół suszonych lub świeżych, gotowanych w cukrze do zgęstnienia.

Ostatnio oprócz picia ziół propaguje się spożywanie świeżych roślin w postaci sałatek i soków z roślin leczniczych (przez cały rok, jako środki zapobiegające chorobom).

Wiosenne sałatki przygotowuje się z młodych świeżych liści w zasadzie wszystkich roślin jadalnych. Zazwyczaj się ich nie soli, a tylko zakwasza sokiem cytrynowym. Można np. przyrządzić sałatkę z cykorii, mniszka i bluszczyka (jednakowe części), dodając do smaku posiekaną cebulę, pietruszkę i arcydzięgiel. Na sałatkę nadają się młode liście pokrzywy, stokrotki, cząbra itp. Istotne jest, by soczystą roślinę niezbyt smakowo wyrazistą mieszać z małą ilością ostrej lub aromatycznej.

W podobny sposób postępujemy przygotowując soki roślinne w wiosennych kuracjach — z podstawowych ziół bierze się 9 części, z dodatków 1 część. Podstawą według E. Fischera może być:

przywrotnik, jasnota, dziurawiec, krwawnik, majeranek, pięciornik gęsi, tasznik pospolity, mniszek, babka i przetacznik, korzenną przyprawą zaś — arcydzięgiel, liście bzu czarnego, biedrzeniec, marzanka wiosenna, cykoria, nostrzyk, świetlik, bluszczyk, bobrek, centuria itp. Sok ziołowy przygotowuje się z dokładnie umytych roślin, dobrze odsączonych, zmielonych w nierdzewnym młynku lub rozgniecionych w moździerzu; sok wyciska się przez gęste płótno, przechowuje w szklanym, dobrze zamkniętym naczyniu. Zażywa się po 1 łyżce. Należy przyrządzać w ilości nie większej niż dawka jednodniowa i przechowywać w chłodzie.

Obecnie z niektórych roślin omówionych w dalszym ciągu książki produkuje się soki na skalę przemysłową. Ogólnie wyciągi określa się jako *intracta*. Jedyne, co można im zarzucić to to, że przygotowywane w domu nie mają stałego składu. Ich dawkowanie jest więc tylko „na oko".

Jako przykład mieszanki ziołowej stosowanej w ramach wiosennej kuracji można podać mieszankę księdza Kneippa: liść szałwii, rozmarynu i nać pietruszki po 10 g, ziele krwawnika i dziurawca po 20 g, liść pokrzywy 30 g — łyżkę ziół zalać 1/4 l gorącej wody i odstawić na 15 min; pić rano, przed obiadem i wieczorem filiżankę herbatki.

Mieszanki ziołowe według układu farmakologicznego

ANTIDIABETICA — środki lecznicze pomocnicze przy leczeniu cukrzycy
Podstawowe surowce: owocnia dojrzałej fasoli, ziele rutwicy, liść borówki czernicy.
Przykłady mieszanek ziołowych:
- Ziele rutwicy i owocnia fasoli po 25 części (część = określona wagowo ilość, np. 1 g), liść borówki i pokrzywy po 20 części, liść szałwii i korzeń mniszka po 5 części. Przygotować odwar z 2—3 łyżeczek ziół na 2—3 szklanki gotowanej wody (gotować pod przykryciem 2 min, odstawić na 10 min), przecedzić do termosu, pić 2—3 szklanki 2—3 razy dziennie między posiłkami.
- Owocnia fasoli, liść pokrzywy, liść brzozy po 10 części, liść borówki 60 części. Łyżka ziół na filiżankę odwaru. Pić gorące przed posiłkiem 2—3 razy dziennie.
- Liść borówki 40 części, owocnia fasoli 60 części. Dwie łyżki ziół gotować w 1/2 l wody, odcedzić, pić 3 razy dziennie filiżankę przed posiłkiem.

ANTIDIARRHOICA — środki ściągające, przeciwko biegunkom
Podstawowe surowce: liść i owoc borówki czernicy, ziele pięciornika gęsiego i wszystkich roślin zawierających garbniki.
Przykłady mieszanek ziołowych:
- Ziele pięciornika gęsiego 20 części, ziele rdestu ptasiego 10 części, liść babki 15 części. Łyżka ziół na filiżankę naparu.
- Ziele pięciornika gęsiego 30 części, ziele lub liść mięty pieprzowej i melisy lekarskiej po 30 części. Łyżka ziół na filiżankę naparu.
- Ziele pięciornika gęsiego 50 części. Łyżkę ziela zalać filiżanką zimnej wody, gotować 1/2 min; przed odstawieniem dodać szczyptę liści mięty; pić 2—3 razy dziennie filiżankę.
- Owoce borówki 100 części. Kopiasta łyżka ziół na szklankę wody, macerować na zimno 8 godzin; pić w ciągu dnia po łyku.
- Korzeń żywokostu lekarskiego 10 części, kora dębowa 20 części, koszyczek rumianku, ziele rdestu ptasiego, liść babki, owoc borówki po 15 części. Przygotować odwar z łyżki ziół na szklankę wody; pić 2—3 razy dziennie.

ANTIHAEMORROIDALIA – środki przeciwko hemoroidom

Podstawowe surowce: mieszanki przeciwko krwawieniom (garbnikowe), przeciwzapalne (olejki eteryczne lub śluzy), np. rumianek (na ciepłe kąpiele odbytu), ziele lnicy pospolitej (20 g na 1/2 l mleka – wymieszać na papkę, okładać bolące miejsca).

Przykłady mieszanek ziołowych:

– Kwiat kasztanowca, koszyczek rumianku po 30 g, liść szałwii 20 g. Zioła zagotować w 1 l wody, używać do kąpieli, przemywań, okładów.
– Kora dębu 50 g, ziele skrzypu i korzeń kozłka lekarskiego po 20 g. Zagotować w 1 l wody, odstawić na 10 min do ochłodzenia, używać do przemywań i okładów.

ANTIRHEUMATICA – środki przeciwreumatyczne

Podstawowe surowce: liście brzozy, kora wierzby, ogólnie zioła moczopędne i inne wpływające na procesy metaboliczne organizmu.

Przykłady mieszanek ziołowych:

– Kłącze tataraku, perzu, korzeń arcydzięgla, liść brzozy, ziele serdecznika – po równej części. Pić 3 razy dziennie po filiżance ciepłego odwaru z łyżki ziół.
– Liść melisy, ziele skrzypu, poziewnika, rdestu ptasiego, korzeń mniszka – każdego równą część. 3 łyżeczki ziół zalać wieczorem 3 szklankami zimnej wody, rano zagotować, ochłodzić i odcedzić; pić 3 razy dziennie szklankę.
– Ziele pokrzywy 100 g. Przygotować napar z łyżeczki ziół; pić 3 razy dziennie. Można przygotować też odwar z 2–2,5 łyżeczki liści na 2 szklanki wody – gotować na słabym ogniu 5 min, przecedzić do termosu, pić 1/2 szklanki 2–3 razy dziennie (jako *metabolicum*).

ANTISCLEROTICA – środki przeciwko sklerozie

Podstawowe surowce: kwiat, owoc i liść głogu, ziele melisy, ruty, jemioły, czosnek.

Przykłady mieszanek ziołowych:

– Owoc kminku i liść ruty po 10 części, liść melisy i korzeń kozłka lekarskiego po 15 części, kwiat głogu i ziele jemioły po 25 części. Łyżka ziół na szklankę wody, zagotować, macerować przez noc; pić 3 razy dziennie filiżankę.
– Czosnek, kwiat głogu, ziele skrzypu i jemioły – po 25 g każdego. Łyżka ziół na filiżankę odwaru; pić rano i wieczorem filiżankę.

- Przy sklerozie i podwyższonym ciśnieniu krwi: ziele jemioły i ruty po 25 g, ziele skrzypu i liść głogu z kwiatami po 20 g, ziele tasznika pospolitego 10 g. Przygotować napar z łyżki ziół na filiżankę wody; pić 3 razy dziennie filiżankę.
- Ziele jemioły, skrzypu i tasznika pospolitego po 20 g, ziele centurii pospolitej, ruty, krwawnika i korzeń mniszka po 15 g. Łyżka ziół na filiżankę naparu; pić wieczorem filiżankę.
- Ziele jemioły 50 g. Łyżka ziół na filiżankę wody — zalać wieczorem zimną wodą, zostawić na około 8 godz. do naciągnięcia; popijać w ciągu dnia.
- Liść pokrzywy 50 g, korzeń lukrecji gładkiej, ziele dziurawca, nostrzyka po 30 g, kwiat mniszka lekarskiego, liść mięty pieprzowej, kwiat tarniny, ziele fiołka trójbarwnego i korzeń mniszka lekarskiego po 20 g. Przygotować odwar z dwóch łyżeczek ziół na 2 szklanki wody — gotować pod przykryciem 3 min, odstawić na 5 min, przecedzić do termosu; pić po 1/2 szklanki 2—3 razy dziennie.

DIURETICA — zioła moczopędne, dezynfekujące drogi moczowe

Podstawowe surowce: liść brzozy, mącznicy, owoc jałowca, korzeń wilżyny.

Przykłady mieszanek ziołowych:

- Ziele skrzypu, liść mącznicy po 20 g, liść brzozy 35 g, korzeń cykorii 25 g. Przygotować odwar z 3 łyżeczek ziół na 3,5 szklanki wody; gotować pod przykryciem 3—5 min, odstawić na 5—10 min, przecedzić do termosu; popijać 3—4 razy dziennie po 2/3—1 szklanki między posiłkami.
- Korzeń wilżyny, owoc jałowca (rozdrobniony), ziele pokrzywy, ziele nawłoci, ziele krwawnika — po 10 g każdego, ziele skrzypu 20 g, liść brzozy 30 g. Łyżeczka ziół na filiżankę naparu; pić 2 razy dziennie lekko podgrzane.
- Ziele krwawnika, ziele dziurawca, korzeń kozłka lekarskiego po 20 g, liść mięty pieprzowej 15 g, ziele wrzosu 25 g. Łyżeczka ziół na filiżankę naparu; pić 2—3 razy dziennie lekko podgrzane.
- Ziele połonicznika, liść mącznicy, nasienie lnu, korzeń arcydzięgla — jednakową ilość każdego. Łyżeczka ziół na filiżankę odwaru; pić kilka filiżanek w ciągu dnia.
- Korzeń prawoślazu, nasienie lnu, kora dębu po 10 g, liść melisy 30 g, liść mącznicy 20 g. Łyżeczka ziół na filiżankę zimnej wody,

macerować 8 godz.; później połowę maceratu odlać, resztę zagotować, po przecedzeniu wymieszać razem i wypić.
— Nasienie lnu, liście bobrka, korzeń lukrecji gładkiej po 10 g, liść brzozy 20 g, liść mącznicy 30 g. Łyżeczka ziół na filiżankę zimnej wody, macerować 3 godz.; potem zagotować, odstawić na 15 min do naciągnięcia; pić po przecedzeniu.

EXPECTORANTIA — środki wykrztuśne, łagodzące kaszel
Podstawowe surowce: wszystkie zioła saponinowe, np. korzeń i kwiaty pierwiosnka, *antitusica* — zioła zawierające śluz, np. liść i kwiaty ślazu, liść i korzeń prawoślazu.
Przykłady mieszanek ziołowych:
— Liść podbiału i babki lancetowatej, kwiat dziewanny i ślazu — po równej części. Łyżeczka ziół na filiżankę naparu (lepiej przygotować mieszankę maceratu z naparem); pić 2—3 razy dziennie gorące.
— Owoc kopru, ziele przetacznika, korzeń mydlnicy lub pierwiosnka po 20 g, kwiat bzu czarnego i liść podbiału po 15 g, korzeń fiołka wonnego 10 g. Łyżka ziół na filiżankę odwaru; pić gorące kilka razy dziennie.
— Odwar z korzenia mydlnicy — 10 g na 180 ml wody, po odcedzeniu dodać do 200 g syropu z korzenia prawoślazu (kupić w aptece); pić co 3 godz. łyżkę.
— Kwiat bzu czarnego, kwiat lipy, koszyczek rumianku, kwiat dziewanny i pierwiosnka — jednakową ilość każdego. Łyżka ziół na filiżankę odwaru; pić gorące kilka razy dziennie filiżankę.
— Korzeń biedrzeńca mniejszego, ziele tymianku, ziele dziurawca, liść pokrzywy i babki — jednakową ilość każdego. Łyżka ziół na filiżankę odwaru; pić 3—5 razy dziennie filiżankę.
— Kwiat dziewanny i taką samą ilość kwiatu ślazu. Łyżeczka na filiżankę naparu; pić gorące kilka razy dziennie filiżankę.

LAXANTIA — zioła przeczyszczające
Podstawowe surowce: nasienie lnu, kwiat tarniny
Przykłady mieszanek ziołowych:
— Kwiat tarniny 30 g
1) 2 łyżeczki ziół na szklankę wody — macerować na zimno 8 godz.; popijać w ciągu dnia;
2) łyżeczka ziół na filiżankę naparu; pić gorące rano i wieczorem.
— Kora kruszyny 50 g, korzeń mniszka lekarskiego 20 g, owoc

kminku, ziele mięty i owoc bzu czarnego po 10 g. Łyżka ziół na szklankę naparu; pić na noc lub raz dziennie, najlepiej lekko podgrzane wieczorem.
- Kora kruszyny 25 g, korzeń żywokostu 30 g, ziele krwawnika i melisy po 20 g, owoc kopru 10 g. 2 łyżeczki ziół na 2 szklanki wody, macerować 10 godz.; pić codziennie rano filiżankę.
- Kora kruszyny 40 g, owoc kopru 10 g, kwiat lipy i kwiat bzu czarnego po 20 g. Przygotować napar z łyżki ziół na 1/4 l wody; pić lekko ciepłe wieczorem, filiżankę.

METABOLICA – (HAEMOCATHARTICA) – środki regulujące przemianę materii
Podstawowe surowce: ogólnie *diuretica, laxantia* i *amaro-tonica.*
Przykłady mieszanek ziołowych:
- Ziele krwawnika i dziurawca po 20 g, liść mięty pieprzowej 15 g, korzeń kozłka lekarskiego 20 g, ziele wrzosu 25 g. Przygotować napar z 1 łyżki ziół na filiżankę wody; pić filiżankę wieczorem przed snem.
- Kwiat tarniny 50 g, korzeń mniszka lekarskiego 20 g, owoc kminku i ziele mięty pieprzowej po 10 g, owoc czarnego bzu 10 g. Łyżka ziół na szklankę naparu; pić na noc lub raz dziennie (zioła o działaniu również odchudzającym).
- Kwiat wrzosu, ziele przywrotnika po 50 g każdego, ziele piołunu 5 g. Łyżka ziół na filiżankę naparu; pić wieczorem przed snem.

SEDATIVA – środki uspokajające
Podstawowe surowce: kwiat lawendy, liść melisy, szyszki chmielu, ziele majeranku, korzeń kozłka lekarskiego.
Przykłady mieszanek ziołowych:
- Korzeń kozłka lekarskiego 40 g, koszyczek rumianku 10 g, ziele krwawnika 20 g, ziele melisy i mięty po 15 g. Łyżka ziół na filiżankę naparu; pić rano na czczo, wieczorem przed snem (także jako *antispasmodicum* i *hypnoticum).*
- Owoc kopru i liść mięty po 10 g, koszyczek rumianku, liść melisy po 20 g, ziele majeranku 5 g. Napar z łyżki ziół na szklankę wody; pić 2–3 filiżanki dziennie. Zioła działają na uspokojenie żołądka, można słodzić miodem.

STOMACHICA-AMARA – gorzkie zioła żołądkowe
Podstawowe surowce: liść bobrka, korzeń arcydzięgla, korzeń

goryczki, kłącze tataraku, korzeń biedrzeńca wielkiego i biedrzeńca mniejszego.

Żołądkowa mieszanka ziołowa używana zwłaszcza przy bezkwaśności, bezsoczności i niedostatecznym wydzielaniu soków żołądkowych:

– Kłącze tataraku, owoc kminku, owoc kolendry, ziele dziurawca, korzeń arcydzięgla, ziele centurii – po równej części. Macerowany odwar z łyżeczki lub łyżki ziół; pić 2–3 filiżanki dziennie.

Uwaga: W kilku przypadkach podano zioła nie omówione w części szczegółowej książki. Są to albo powszechnie stosowane produkty (np. czosnek), albo można je zwykle kupić w aptece.

Podział roślin według działania farmakologicznego

(zawiera tylko rośliny opisane w części szczegółowej)

ADSTRINGENS – środek ściągający

Rzepik pospolity, przywrotnik pospolity, mącznica lekarska, świetlik łąkowy, poziomka pospolita, poziewnik szorstki, kuklik pospolity, bluszczyk kurdybanek, dziurawiec zwyczajny, hyzop lekarski, jasnota biała, rdest ptasi, pięciornik gęsi, śliwa tarnina, miodunka plamista, dąb szypułkowy, jeżyna, malina właściwa, cząber ogrodowy, nawłoć pospolita, tymianek pospolity, podbiał pospolity, borówka czernica, borówka brusznica, werbena pospolita.

ADVULNANS – (zewnętrznie) na rany

Dziurawiec zwyczajny, nostrzyk żółty, żywokost lekarski.

AMARO-AROMATICUM – gorycz aromatyczna

Bylica piołun.

AMARUM – substancje goryczowe; patrz *STOMACHICUM* (pobudzający wydzielanie soków żołądkowych) i *TONICUM* (środek wzmacniający)

ANAESTETHICUM – środek znieczulający

Mięta pieprzowa.

ANALGETICUM – środek przeciwbólowy

Lulek czarny, mak lekarski (izolaty), bez czarny.

ANAPHRODISIACUM – środek zmniejszający popęd płciowy

Chmiel zwyczajny.

ANGIOTONICUM – środek wzmacniający elastyczność naczyń krwionośnych

Głóg dwuszyjkowy, nostrzyk żółty.

ANTHELMINTHICUM – środek przeciw pasożytom wewnętrznym

Narecznica samcza (paproć leśna – *taenifugum*), tymianek pospolity.

ANTIARTHRITICUM – środek przeciwartretyczny

Zimowit jesienny (izolat).

ANTIARYTHMICUM – przeciw arytmii serca

Jemioła pospolita.

ANTIASTHMATICUM – przeciwko astmie

Świetlik łąkowy.

ANTIBECHICUM – przeciw kaszlowi (łagodzą kaszel)

Mak lekarski (izolaty), tymianek pospolity.

ANTICOAGULANS – przeciw krzepnięciu krwi
Nostrzyk żółty.
ANTIDIABETICUM – przeciw cukrzycy
Rutwica lekarska, szałwia lekarska, borówka czernica.
ANTIDIARRHOICUM – przeciw biegunkom
Kuklik pospolity, borówka czernica, mak lekarski (izolaty), pięciornik gęsi, śliwa tarnina (owoc), dąb szypułkowy, porzeczka czarna, jeżyna, pokrzywa zwyczajna.
ANTIHAEMORRHAGICUM – przeciw nadmiernym krwawieniom (miesiączkowym)
Jasnota biała.
ANTIHYDROTICUM – przeciwpotne (= *ANTISUDORIFICUM*)
ANTIMITOTICUM – przeciw rozpadowi komórek
Zimowit jesienny.
ANTINEURALGICUM – przeciw nerwobólom
Werbena pospolita.
ANTIOEDEMATICUM – przeciw obrzękom
Kasztanowiec zwyczajny.
ANTIPEDICULOSUM – przeciw wszom
Wrotycz pospolity.
ANTIPHLOGISTICUM – przeciw zapaleniom
Krwawnik pospolity, kasztanowiec zwyczajny, rzepik pospolity, arnika górska, ogórecznik lekarski, świetlik łąkowy, bluszczyk kurdybanek, lukrecja gładka, lnica pospolita, ślaz dziki, rumianek pospolity, babka lancetowata, śliwa tarnina, miodunka plamista, jeżyna, szałwia lekarska, mydlnica lekarska, nawłoć pospolita, żywokost lekarski.
ANTISCLEROTICUM – przeciw sklerozie
Skrzyp polny, jemioła pospolita, głóg, melisa lekarska, ruta zwyczajna.
ANTISCORBUTICUM – przeciw szkorbutowi, krwawieniu dziąseł
Róża dzika.
ANTISEPTICUM – hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych
Bylica piołun, chmiel zwyczajny, jałowiec pospolity, mięta pieprzowa, bazylia ogrodowa, lebiodka pospolita, porzeczka czarna, szałwia lekarska, cząber ogrodowy, macierzanka piaskowa, tymianek pospolity, pokrzywa zwyczajna, borówka czernica, przetacznik leśny.
ANTISPASMODICA – przeciw skurczom (mięśni gładkich, części specjalnych – patrz *SPASMOLYTICA* – działanie ogólniejsze)
Arnika górska, bylica piołun, pokrzyk wilcza jagoda (izolaty), lulek

czarny (izolaty), rumianek pospolity, melisa lekarska, mięta pieprzowa, mak lekarski (izolaty).
ANTISUDORIFICUM – przeciw nadmiernemu poceniu się
Hyzop lekarski, szałwia lekarska.
ANTIURATICUM – przeciw odkładaniu się kwasu moczowego, np. przy dnie
Zimowit jesienny (izolat).
AROMATICUM – zawiera substancje aromatyczne, wonne
Arcydzięgiel litwor, bazylia ogrodowa, macierzanka piaskowa, tymianek pospolity.
BACTERISTATICUM – działanie przeciwbakteryjne
Glistnik jaskółcze ziele, połonicznik nagi.
BALNEOLOGICUM – (specjalne) do kąpieli
Rumianek pospolity.
CARDIOTONICUM (CARDIACUM) – środek wzmacniający serce, wzmacnia napięcie mięśnia sercowego
Konwalia majowa, głóg dwuszyjkowy, naparstnica purpurowa, serdecznik pospolity.
CARMINATIVUM – środek przeciw wzdęciom
Krwawnik pospolity, arcydzięgiel litwor, kolendra siewna, koper pospolity, jałowiec pospolity, rumianek pospolity, nostrzyk żółty, mięta pieprzowa, bazylia ogrodowa, lebiodka pospolita, cząber ogrodowy.
CHOLAGOGUM – środek żółciopędny
Rzepik pospolity, bylica piołun, glistnik jaskółcze ziele, cykoria podróżnik, kruszyna pospolita, goryczka żółta, jałowiec pospolity, lnica pospolita, mięta pieprzowa, bobrek trójlistkowy, pięciornik gęsi, róża dzika, malina właściwa, ruta zwyczajna, mniszek pospolity, lipa szerokolistna.
CHOLERETICUM – środek żółciotwórczy
Dymnica pospolita.
CONSPERGENS – do posypywania (przeciwko lepkości itp.)
Widłak goździsty *(lycopodium)*.
CORRIGENS – dla poprawy apetytu, powonienia
Kolendra siewna, koper pospolity, lukrecja gładka.
DEPURATIVUM – patrz *METABOLICUM*
DERIVANS – wpływający na przekrwienie skóry
Arnika górska, jałowiec pospolity, rozmaryn lekarski, pokrzywa zwyczajna.
DERMATOLOGICUM – do pielęgnacji skóry

Len zwyczajny (olej), rumianek pospolity, szałwia lekarska, lipa szerokolistna.

DESINFICIENS – środek bakteriobójczy (patrz też *URODESINFICIENS*)

Mącznica lekarska, brzoza brodawkowata, skrzyp polny, kuklik pospolity, wilżyna ciernista, biedrzeniec mniejszy, borówka czernica.

DETERGENS – (zewnętrznie) czyści i goi rany

Nostrzyk żółty.

DIAPHORETICUM – środek napotny

Brzoza brodawkowata, wrzos zwyczajny, rutwica lekarska, rumianek pospolity, lebiodka pospolita, pierwiosnek lekarski, śliwa tarnina, porzeczka czarna, malina właściwa, bez czarny, lipa szerokolistna, werbena pospolita, fiołek trójbarwny.

DIETETICUM – środek dietetyczny

Cykoria podróżnik (inulina), dąb szypułkowy (żołędzie), malina właściwa (owoce), borówka brusznica (owoce).

DIURETICUM – środek moczopędny (patrz też *SALUTERICUM*)

Mącznica lekarska, bylica piołun, brzoza brodawkowata, ogórecznik lekarski, wrzos zwyczajny, tasznik pospolity, cykoria podróżnik, konwalia majowa, głóg dwuszyjkowy, naparstnica purpurowa, skrzyp polny, poziomka pospolita, dymnica pospolita, rutwica lekarska, poziewnik szorstki, bluszczyk kurdybanek, lukrecja gładka, połonicznik nagi, dziurawiec zwyczajny, jałowiec pospolity, lnica pospolita, widłak goździsty, nostrzyk żółty, wilżyna ciernista, lebiodka pospolita, biedrzeniec mniejszy, rdest ptasi, pierwiosnek lekarski, śliwa tarnina, miodunka plamista, porzeczka czarna, róża dzika, jeżyna, malina właściwa, ruta zwyczajna, bez czarny, nawłoć pospolita, mniszek pospolity, lipa szerokolistna, pokrzywa zwyczajna, borówka czernica, werbena pospolita, fiołek trójbarwny.

EMMENAGOGUM – środek regulujący miesiączkowanie

Bylica piołun, ruta zwyczajna, szałwia lekarska.

EMOLLIENS – środek zmiękczający

Prawoślaz lekarski, ogórecznik lekarski, lnica pospolita, len zwyczajny, ślaz dziki.

EXPECTORANS – środek wykrztuśny

Koper pospolity, poziewnik szorstki, bluszczyk kurdybanek, lukrecja gładka, hyzop lekarski, jałowiec pospolity, jasnota biała, biedrzeniec mniejszy, babka lancetowata, pierwiosnek lekarski, miodunka plamista, mydlnica lekarska, macierzanka piaskowa,

tymianek pospolity, przetacznik leśny, fiołek wonny, fiołek trójbarwny.

GALACTAGOGUM = LACTAGOGUM

HAEMOSTATICUM — przeciw krwawieniom

Krwawnik pospolity, kasztanowiec zwyczajny, skrzyp polny.

HAEMOSTYPTICUM — środek hamujący krwawienie

Tasznik pospolity, rdest ptasi, pięciornik gęsi, pokrzywa zwyczajna.

HYPOTENSIVUM (= HYPOTONICUM) — przeciwko wysokiemu ciśnieniu krwi

Jemioła pospolita, serdecznik pospolity.

LACTAGOGUM — środek mlekopędny

Koper pospolity, rutwica lekarska, werbena pospolita.

LAXANS — na przeczyszczenie

Prawoślaz lekarski, kruszyna pospolita, lnica pospolita, len zwyczajny, śliwa tarnina (kwiat), bez czarny.

METABOLICUM (= DEPURATIVUM) — poprawiający przemianę materii, stymulujący procesy życiowe

Przywrotnik pospolity, brzoza brodawkowata, wrzos zwyczajny, cykoria podróżnik, poziomka pospolita, dymnica pospolita, bluszczyk kurdybanek, bobrek trójlistkowy, wilżyna ciernista, lebiodka pospolita, biedrzeniec mniejszy, rdest ptasi, pierwiosnek lekarski, jeżyna, malina właściwa, mydlnica lekarska, mniszek pospolity, pokrzywa zwyczajna, przetacznik leśny, fiołek trójbarwny, jemioła pospolita.

MUCILAGINOSUM — środek wytwarzający ochronne śluzy

Jasnota biała, ślaz dziki, babka lancetowata, miodunka plamista, żywokost lekarski, podbiał pospolity.

MYDRIATICUM — środek rozszerzający źrenice

Pokrzyk wilcza jagoda.

NARCOTICUM — środek odurzający

Mak lekarski (izolaty).

NERVINUM — środek uspokajający

Kolendra siewna, melisa lekarska, rozmaryn lekarski, fiołek wonny.

NUTRIENS — środek odżywczy

Len zwyczajny (olej).

PARASYMPATICOLYTICUM — środek działający na pewne części mięśni gładkich, hamujący wydzielanie w różnych organach itp.

Pokrzyk wilcza jagoda, lulek czarny.

PROTECTIVUM – wytwarzający śluzy ochronne, zapobiegający podrażnieniom
Prawoślaz lekarski, ogórecznik lekarski, len zwyczajny, ślaz dziki, żywokost lekarski.
SALUTERICUM – środek wpływający na wydzielanie z organizmu różnych soli
Mącznica lekarska, borówka brusznica.
SECRETOLYTICUM – rozpuszczający śluzy, rozrzedzający wydzieliny
Lebiodka pospolita, biedrzeniec mniejszy, mydlnica lekarska, fiołek wonny.
SEDATIVUM – środek uspokajający
Arcydzięgiel litwor, wrzos zwyczajny, glistnik jaskółcze ziele, chmiel zwyczajny, dziurawiec zwyczajny, jasnota biała, serdecznik pospolity, melisa lekarska, mak lekarski, ruta zwyczajna, lipa szerokolistna, kozłek lekarski.
SPASMOLYTICUM – (ogólnie) przeciwko kurczom mięśni gładkich
Krwawnik pospolity, przywrotnik pospolity, glistnik jaskółcze ziele, kolendra siewna, głóg dwuszyjkowy, lukrecja gładka, połonicznik nagi, dziurawiec zwyczajny, nostrzyk żółty, lebiodka pospolita, biedrzeniec mniejszy, pięciornik gęsi, rozmaryn lekarski, ruta zwyczajna, lipa szerokolistna, podbiał pospolity, kozłek lekarski.
STIMULANS – środek pobudzający
Rozmaryn lekarski.
STOMACHICUM – środek pobudzający tworzenie soków żołądkowych
Rzepik pospolity, przywrotnik pospolity, arcydzięgiel litwor, bylica piołun, wrzos zwyczajny, centuria pospolita, cykoria podróżnik, kolendra siewna, świetlik łąkowy, koper pospolity, dymnica pospolita, poziewnik szorstki goryczka żółta, kuklik pospolity, bluszczyk kurdybanek, chmiel zwyczajny, dziurawiec zwyczajny, hyzop lekarski, jałowiec pospolity, serdecznik pospolity, melisa lekarska, mięta pieprzowa, bobrek trójlistkowy, bazylia ogrodowa, wilżyna ciernista, lebiodka pospolita, biedrzeniec mniejszy, babka lancetowata, pięciornik gęsi, ruta zwyczajna, szałwia lekarska, cząber ogrodowy, mniszek pospolity, macierzanka piaskowa, tymianek pospolity, lipa szerokolistna, przetacznik leśny.
TONICUM – środek wzmacniający
Bylica piołun, centuria pospolita, cykoria podróżnik, goryczka żółta,

bobrek trójlistkowy, róża dzika, rozmaryn lekarski, przetacznik leśny, fiołek trójbarwny.

URODESINFICIENS – dezynfekujący drogi moczowe (patrz też *DESINFICIENS*)

Wrzos zwyczajny, polonicznik nagi, widłak goździsty, borówka brusznica, mącznica lekarska.

UTEROTONICUM – łagodzący kurcze macicy

Tasznik pospolity, ruta zwyczajna.

VASOTONICUM – zwiększający napięcie naczyń krwionośnych

Kasztanowiec zwyczajny, arnika górska.

VEHICULUM – substancja pomocnicza, łagodząca przyjmowanie leków

Len zwyczajny (olej).

VERMIFUGUM – środek usuwający robaki, pasożyty wewnętrzne

Bylica piołun, wrotycz pospolity.

OPISY I ILUSTRACJE

Rośliny jednoletnie	⊙
Rośliny dwuletnie	⊖
Rośliny wieloletnie	♃
Półkrzak	h
Krzak	ħ
Drzewo	♄

Achillea millefolium L.
Krwawnik pospolity
(Compositae)

Kwitnie:
lipiec–październik
15–30 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Łodyga wzniesiona, na górze rozgałęziona, liście naprzemianległe, potrójnie pierzastosieczne. Drobne koszyczki zebrane są w baldachokształtny kwiatostan.

Występowanie Siedliska średnio suche, łąki, przydroża na całej półkuli północnej.

Uprawa Nie wymagający co do gleby, azotolubny.

Zbiór Koszyczki z jak najkrótszymi szypułkami, nie przekwitnięte, ziele tylko z części łodygi.

Suszenie Suszyć szybko, w cieniu; jeśli w cieple sztucznym, to w temp. 35–40°C.

Skład chemiczny Głównie olejek eteryczny, a w nim proazuleny i furanokumaryny, także flawonoidy, substancje goryczowe (achilleina), garbniki, duża ilość soli mineralnych.

Działanie *Haemostaticum, spasmolyticum, carminativum, antiphlogisticum.*

Zastosowanie Krwawienia w układzie trawiennym, zwłaszcza przy żylakach odbytu, wrzodach żołądka i jelit. Działa przeciwkurczowo na mięśnie gładkie; powszechnie przy skurczach dróg moczowych, pęcherza, przewodu pokarmowego, nawykowych zaparciach, a także braku łaknienia, zaburzeniach trawienia, wzdęciach; zewnętrznie przy procesach zapalnych na okłady i kąpiele.

Dawkowanie Zazwyczaj używa się naparu z 2 łyżek ziół na 1/4–1/2 l wody 2–3 razy dziennie pół lub całą szklankę (nie słodzić). Do użytku zewnętrznego podwójna dawka – działanie podobne do rumianku. Ziele rzadko używane pojedynczo, przeważnie jest składnikiem pomocniczym mieszanek ziołowych o działaniu antysklerotycznym, moczopędnym, żółciopędnym, metabolicznym i żołądkowym.

Uwaga Dawki nie należy zbytecznie powiększać, sok z rośliny może wywołać wysypkę i bóle głowy. Zaleca się zbierać tylko rośliny biało kwitnące.



Aesculus hippocastanum L.
Kasztanowiec zwyczajny
(Hippocastanaceae)

Kwitnie:
maj–czerwiec
15–20 m – ♄

Budowa zewnętrzna Drzewo z gęstą koroną. Liście 5–7-palczaste na długich ogonkach, kwiaty białe we wzniesionych stożkowatych kwiatostanach.

Występowanie Hodowany jako drzewo ozdobne w parkach i alejach.

Uprawa Chętnie rośnie w miejscach nasłonecznionych i na glebach przepuszczalnych.

Zbiór Korę zbiera się na wiosnę, liście młode, kwiaty na początku kwitnięcia, a nasiona i owocnię dojrzałe.

Suszenie Kwiaty bardzo wrażliwe na suszenie, najlepiej w sztucznym cieple w temp. 35–40°C. Pozostałe części w naturalny sposób.

Skład chemiczny Terapeutycznie czynne saponiny, zwłaszcza escyna, flawonoidy, związki kumarynowe.

Działanie *Vasotonicum, antioedematicum, haemostaticum, anthiphlogisticum.*

Zastosowanie Zbiorowe współdziałanie saponin i flawonoidów na krwiobieg, obniżenie krzepliwości krwi, wzmocnienie ścianek naczyń krwionośnych; stosuje się też przy wysiękach, krwiakach i krwawych naciekach; na działanie mocno wpływa escyna, dlatego też izoluje się ją jako składnik przemysłowo produkowanych środków farmaceutycznych.

Dawkowanie W lecznictwie ludowym odwar z owocni (5%) – 2–3 filiżanki dziennie (przeciwko zranieniom odbytu, hemoroidom, otarciom naskórka, także przy powiększeniu prostaty). Odwar z kory (łyżeczka ziół na 1–2 szklanki wody; pić 2–3 razy dziennie 1/3–1/2 szklanki na 10–15 min przed posiłkiem) i kwiatu (łyżeczka na 2 szklanki wody; pić 3 razy dziennie 1/2 szklanki na 30 min przed jedzeniem); używa się najczęściej zewnętrznie. Nasiona oprócz wyodrębniania niektórych substancji czynnych używane są też jako karma dla zwierząt. Szczypta suszonych nasion w mocnym alkoholu w medycynie ludowej służy jako *antidiarrhoicum.*



Agrimonia eupatoria L.
Rzepik pospolity
(Rosaceae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
30–100 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Bylina, w drugim roku wyrasta prosta, w dolnej części liściasta owłosiona łodyga, zakończona kłoskowatym lub groniastym kwiatostanem. Liście z długimi ogonkami, przerywane, nieparzystopierzaste.

Występowanie W całej Europie na półsuchych łąkach, przydrożach, słonecznych leśnych polanach. Lubi ciepło.

Uprawa Wymaga gleby gliniasto-piaszczystej lub średnio kamienistej. Sieje się ręcznie jesienią po 4–6 do rowków 60 × 60 cm. Nasiona muszą być przykryte ziemią.

Zbiór Zbiera się kwitnące ziele w drugim roku rośliny, uzupełnia pojedynczo odcinanymi liśćmi.

Suszenie Suszyć w przewiewnym, zacienionym miejscu lub w temp. do 35°C.

Skład chemiczny Terapeutycznie działają garbniki (5–8%), gorycz, olejek eteryczny, sole mineralne, flawonoidy i amid kwasu nikotynowego.

Działanie *Cholagogum, adstringens, amarum, antiphlogisticum.*

Zastosowanie Przy wrzodach żołądka i jelit, zapaleniach woreczka żółciowego (zwykle razem z zielem piołunu, glistnika, liśćmi mięty i korzeniem mniszka); także przy biegunkach, zaburzeniach trawienia, niedokwaśności żołądka, drobnych wewnętrznych krwawieniach z uszkodzonych naczyń włosowatych, lekkich zatruciach pokarmowych (zwłaszcza u dzieci). Używa się zewnętrznie na okłady, do przemywania, płukania przy otarciach skóry, wypryskach, zapaleniach żył, gardła itp.

Dawkowanie Napar (10–50 g ziół na 500 ml wody) – pić pół szklanki 2–3 razy dziennie; odwar (25–50 g ziół na 500 ml wody, gotować 15 min) – do płukania z dodatkiem łyżeczki miodu i gliceryny. Odwar do użytku zewnętrznego: 40–60 g ziół na 500 ml wody.

Uwaga Łodygi grubsze niż 5 mm zmniejszają wartość leczniczą rośliny.



Alchemilla vulgaris L.
Przywrotnik pospolity
(Rosaceae)

Kwitnie:
maj–październik
15–50 cm – ♃

Budowa zewnętrzna	Roślina różnokształtna, łodyga liściasta z rozetą przyziemnych liści ułożonych wachlarzowato, 7–11-palczasto klapowanych. Rano na brzegach liści pojawiają się krople wody. Drobne kwiaty tworzą podbaldachy.
Występowanie	Częsta roślina na polach, łąkach, przydrożach, nasypach itp.
Uprawa	Wymaga gleb pulchnych, głębokich, trochę wilgotnych, niezbyt dobrze znosi wapień.
Zbiór	Kwitnące ziele z przyziemnymi liśćmi.
Suszenie	Szybko, w warunkach naturalnych lub w temp. 30–35°C.
Skład chemiczny	Zwłaszcza garbniki, kwasy organiczne, sole mineralne.
Działanie	*Adstringens, stomachicum, spasmolyticum, metabolicum (depurativum).*
Zastosowanie	Wpływa lekko ściągająco na błony śluzowe, hamuje rozwój mikroorganizmów, działa przeciwko nadkwasocie. Wpływa na wydzielanie soków żołądkowych, zwiększa wchłanianie i trawienie pokarmów. Jest to roślina z niewielką zawartością garbnika i goryczy, sama nie działa leczniczo, brak też nowych, dokładniejszych badań w tym zakresie. Używa się jej przy nieżytach żołądka, wzdęciach, nadkwasocie. Zewnętrznie – do okładów, przemywania przy zapaleniu spojówek (mieszać z rumiankiem i świetlikiem), do irygacji i płukania.
Dawkowanie	Napar (10–25 g ziół na 500 ml wody) pije się 1/3–1/2 szklanki 2–3 razy dziennie między posiłkami; można używać do irygacji, płukania, przemywania. Rzadko stosowany pojedynczo, zwykle stosuje się łącznie z ziołami garbnikowymi i goryczowymi (ewentualnie zawierającymi olejek eteryczny).
Uwaga	Jest wiele rodzajów przywrotnika, które trudno botanicznie rozróżnić.



Althaea officinalis L.
Prawoślaz lekarski
(Malvaceae)

Kwitnie:
lipiec–sierpień
50–130 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Cała roślina pokryta gwiazdkowatymi włoskami. Łodyga wzniesiona, lekko rozgałęziona, liście naprzemianległe, 3–5-klapowane z nierówno ząbkowanymi brzegami. Duże kwiaty skupione w pozorny baldaszek (grono).

Występowanie Gatunek europejsko-syberyjski z centrum nad Morzem Śródziemnym. Rośnie na glebach solniskowych.

Uprawa Do zbierania liści wysiewa się roślinę jesienią (wrzesień) lub wczesną wiosną. Aby mieć grube korzenie, sadzi się pędy korzeni lub sadzonki wyhodowane z nasion na glebach piaszczysto-gliniastych o dużej wilgotności.

Zbiór Korzeń wykopuje się zazwyczaj w lipcu, obłupując korę.

Suszenie Suszy się w temperaturze do 45°C. Liście zbiera się przed kwiatami, suszy się w cienkich warstwach w warunkach naturalnych. Ziele zbiera się w tym czasie co liście.

Skład chemiczny Śluz, skrobia, cukier, pektyna, sole mineralne, trochę garbnika, asparagina, betaina.

Działanie *Protectivum, emolliens, laxans.*

Zastosowanie Przeciwko katarom dróg oddechowych i pokarmowych, środek ochronny przeciw podrażnieniom przewodu pokarmowego, działa zmiękczająco na skórę. Maceraty dają dobre wyniki przy zapaleniach gardła, krtani, jamy ustnej, kaszlu. Lekko przeczyszczający.

Dawkowanie Jako środka przeczyszczającego używa się 2–4 g korzenia w proszku. Macerat z łyżeczki siekanego korzenia na szklankę wody o temperaturze pokojowej (odstawić na 30 min, pić odcedzone 1/4–1/3 szklanki 2–3 razy dziennie). Służy jako środek przeciwkaszlowy i ochronny. Stosowany w mieszankach ziołowych wykrztuśnych. Można używać zewnętrznie jako środek przeciwzapalny przy myciu małych dzieci. Liście zazwyczaj się gotuje (1–2%); mają działanie słabsze, ale nie przeczyszczające; najczęstsza dawka: 1/2 łyżeczki na 1–1,5 szklanki wody. Używa się wewnętrznie i zewnętrznie do okładów. Kwiaty są słabym środkiem wytwarzającym śluzy ochronne.



Archangelica officinalis Hoffm.
Arcydzięgiel litwor
(Umbelliferae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
50–250 cm – ⊙

Budowa zewnętrzna	Łodyga naga, obła, delikatnie bruzdkowana. Dolne liście podwójnie pierzastozłożone, górne pierzastozłożone z wyraźnymi, rozdętymi pochwami. Kwiaty drobne w baldaszkach. Owocem jest rozłupka.
Występowanie	Gatunek euroazjatycki, rośnie na łąkach na terenach górskich, zwłaszcza nad potokami.
Uprawa	Roślina lubiąca wilgoć, średniociężkie, głęboko kultywowane gleby, bogate w próchnicę. Nasiona wysiewa się najpierw w inspekcie lub wprost do gleby, sadzonki sadzi się w odległości 40–50 cm; gatunek uszlachetniony.
Zbiór	Korzeń wykopuje się jesienią drugiego roku, owoce zbiera się po dojrzeniu (wrzesień).
Suszenie	Najlepiej w temperaturze 30–35°C. Łatwo wilgotnieje, korzenie atakowane są przez szkodniki.
Skład chemiczny	Olejki eteryczne, furanokumaryny i flawonoidy.
Działanie	*Aromaticum, amarum, stomachicum, carminativum, sedativum.*
Zastosowanie	Zwiększa wydzielanie soków żołądkowych, zmniejsza wydzielanie moczu i potu; u kobiet w większych dawkach może spowodować obfitsze krwawienia miesiączkowe. Stosuje się przeciw skurczom; lekko zwiększa perystaltykę jelit. Używa się przy braku łaknienia na tle nerwowym, zapaleniach i skurczach jelita cienkiego, atonii jelit, wzdęciach (często razem z koprem, kminkiem, kolendrą, anyżkiem i in.). Najlepiej używać nalewki (100 g korzenia macerować 14 dni w 100 ml alkoholu 70%).
Dawkowanie	Napar z 5–15 g korzenia na 500 ml wody pić 1/2 szklanki przed jedzeniem *(stomachicum)*, po jedzeniu jako *carminativum*, nadaje się też do płukania gardła. Na uspokojenie stosuje się kąpiele (napar z 200 g korzenia). Nalewki używa się w dawkach 20–30 kropli 2–4 razy dziennie.
Uwaga!	**Sok z rośliny z powodu zawartości furanokumaryn może spowodować wysypkę.**



Arctostaphylos uva-ursi L.
Mącznica lekarska
(Ericaceae)

Kwitnie:
marzec–lipiec
30–100 cm – ♄

Budowa zewnętrzna	Krzak o gałęziach ścielących się. Skórzaste liście o wielkości ok. 6–12 mm, kwiaty w gronach, z koroną białą lub różowawą. Owoce czerwone z pestkami.
Występowanie	Dość rzadki górski i subalpejski gatunek w lasach iglastych półkuli północnej.
Uprawa	Dość trudna. Wymaga gleby pulchnej, próchnicznej, przynajmniej na powierzchni – kwaśnej, stanowisk słonecznych.
Zbiór	Liście można zbierać praktycznie przez cały rok.
Suszenie	Szybko, na słońcu lub w temp. do 55°C.
Skład chemiczny	Glikozydy fenolowe (główny: arbutyna), hydrochinon, flawonoidy, garbniki i trójterpeny.
Działanie	*Desinficiens (urodesinficiens), diureticum, adstringens, salutericum.*
Zastosowanie	Glikozydy fenolowe są głównie środkiem dezynfekcyjnym dróg moczowych przy moczu alkalicznym (jeśli jest kwaśny, podaje się sodę oczyszczoną); flawonoidy działają lekko moczopędnie, zwiększają jednak wydzielanie soli; garbniki – przeciwzapalnie i ściągająco. Stosuje się też przy kamicy moczowej.
Dawkowanie	Napar z grubo zmielonych liści (20 g na 250 ml wody) należy pić co 3 godz. 1–1,5 łyżki jako *desinficiens* i *saluteri-cum* (uwaga: mocz zabarwia się na zielono). Liście są częstym składnikiem mieszanek ziołowych o działaniu diuretycznym i urologicznym.
Uwaga	Roślina w większości państw europejskich pod ochroną. Zbiera się ją w Hiszpanii, we Włoszech, na Bałkanach i w Skandynawii. Większe ilości naparu z mącznicy mogą spowodować zaparcie (garbniki), ewentualnie podrażnienia żołądka. Mącznicy nie należy stosować przez dłuższy czas.



Arnica montana L.
Arnika górska
(Compositae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
30–60 cm – ♃

Roślina trująca!
Chroniona.

Budowa zewnętrzna Bylina ze skośnym kłączem. Liście naprzeciwległe, podługowatojajowe, z gładkimi brzegami, dolne – w rozecie (różyczce). Koszyczki kwiatów do 8 cm.

Występowanie Rośnie w podgórskich rejonach, w Alpach nawet dość wysoko, ojczyzną jej jest środkowa i południowa Europa.

Uprawa Wymaga gleby wilgotnej i torfiastej, chłodniejszego klimatu. Wysiewa się nasiona w końcu lata lub rozmnaża wegetatywnie.

Zbiór Kłącze i korzenie wykopuje się jesienią, koszyczki zrywa się całe lub tylko języczkowate i rurkowate kwiaty.

Suszenie Podziemne części można po umyciu suszyć na słońcu, koszyczki w cienkich warstwach w cieniu, w przewiewnym miejscu.

Skład chemiczny Badania nie są zakończone, zwłaszcza jeśli chodzi o goryczce (m. in. drażniącą skórę arnicynę), flawonoidy, olejek eteryczny, trójterpeny, barwniki, kwasy organiczne (m. in. cynaryna).

Działanie *Vasotonicum, antispasmodicum*. Zewnętrznie: *antiphlogisticum, derivans*.

Zastosowanie Podwyższa ciśnienie krwi, powoduje lepsze ukrwienie kończyn i mózgu; wywołuje skurcze macicy. Bakteriostatyczne działanie wiąże się z tymolem i estrami, żółciopędne z cynaryną; olejek eteryczny wywołuje podrażnienia skóry, flawonoidy działają spazmolitycznie i lekko moczopędnie.

Dawkowanie Zewnętrznie najczęściej używa się nalewki rozcieńczonej wodą w stosunku 1:3 lub naparem rumianku z dodatkiem octanu glinowego – do okładów przy reumatyzmie, podskórnych wylewach, zapaleniach skóry, wrzodach, egzemach, oparzeniach.

Uwaga! **Przygotowane leki należy chronić przed dziećmi!**



Artemisia absinthium L.
Bylica piołun
(Compositae)

Kwitnie:
lipiec—wrzesień
60—120 cm — ♃

Budowa zewnętrzna Najpierw wyrasta rozeta pierzastosiecznych liści, później drewniejące łodygi z dwukrotnie pierzastodzielnymi liśćmi. Drobne, zwisające koszyczki tworzą groniaste wiechy. Cała roślina jest srebrnoszara.

Występowanie W rejonach nizinnych i podgórskich strefy umiarkowanej w Europie.

Uprawa Wymaga stanowisk cieplejszych, średnio ciężkich gleb; roślina wapno- i azotolubna.

Zbiór Zbiera się kwitnące wierzchołki rośliny, uzupełniając je młodymi liśćmi.

Suszenie Suszyć szybko, w cieniu, lub w temp. 35—40°C. Po wysuszeniu lekko wilgotnieje.

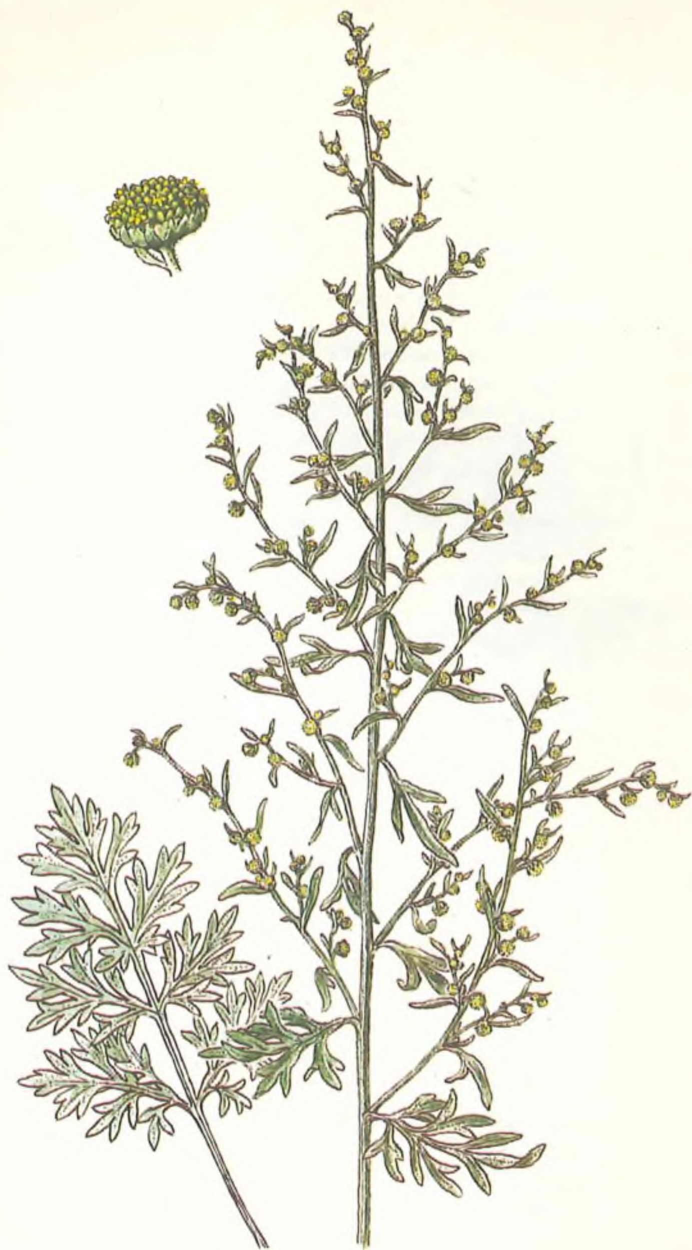
Skład chemiczny Gorycze typu prochamazulenowego, olejek eteryczny, flawonoidy, garbniki i sole mineralne.

Działanie *Amaro-aromaticum, stomachicum, tonicum, cholagogum, diureticum, emmenagogum, antispasmodicum, vermifugum, antisepticum.*

Zastosowanie Przy niedostatecznym wydzielaniu soków żołądkowych i nieprawidłowej przemianie materii. Pobudza tworzenie żółci, działa dezynfekująco.

Dawkowanie Napar (1—2 łyżeczki ziół na szklankę wody) 2—3 razy dziennie szklankę, ewentualnie zewnętrznie: 1—2 łyżeczki ziół na szklankę wody. Przez macerację można przygotować wino (2 łyżki ziół, 1 l białego wina, macerować 14 dni); pić 2 łyżeczki przed jedzeniem przez kilka dni. Używa się też ziół sproszkowanych, jednorazowo 2—3 g — dawka ta skutkuje przeciw glistom. Nalewki zażywa się 10—30 kropli w 100 ml wody 2—3 razy dziennie na 30 min przed posiłkiem jako *amarum* i *tonicum;* 20—60 kropli w 50 ml wody 3 razy dziennie jako *cholagogum.*

Uwaga! **Nie używać zbyt długo i w większych dawkach. Przeciwwskazania: ciąża, miesiączkowanie, krwawienia w przewodzie pokarmowym, żylaki odbytu, ostre stany nieżytowe błon śluzowych żołądka i jelit.**



Atropa belladonna L.
Pokrzyk wilcza jagoda
(Solanaceae)

Kwitnie:
lipiec–sierpień
50–150 cm – ♃

Roślina silnie trująca!
Chroniona.

Budowa zewnętrzna Duża roślina z mocno rozgałęzioną łodygą. Liście całobrzegie, eliptyczne lub jajowate, zaostrzone. Kwiaty z głęboko rozciętym kielichem i rurkowatodzwonkowatą koroną; owoc jest błyszczącą fioletową jagodą.

Występowanie W lasach liściastych, zwłaszcza buczynach, na wzgórzach i terenach podgórskich całej Europy.

Uprawa Wymaga gleby urodzajnej, gliniastej, próchnicznej, stanowisk ciepłych. Nasiona wysiewa się wprost do gruntu lub w szklarni, sadzi się sadzonki w rozstawie 40 × 50 cm.

Zbiór Zbiera się nie uszkodzone liście w czasie kwitnięcia. Korzenie wykopuje się jesienią.

Suszenie Liście szybko w przewiewnym miejscu, rozłożone cienkimi warstwami; w suszarni – w temp. 70–80°C. Korzenie umyte, najlepiej w suszarni, w temp. 70–80°C.

Skład chemiczny Bardzo toksyczne alkaloidy – L-hioscyjamina, atropina i L-skopolamina. Oprócz tego pochodne kumaryny, garbniki, kwasy organiczne, a w liściach flawonoidy.

Działanie *Parasympaticolyticum, antispasmodicum, mydriaticum.*

Zastosowanie **Ze względu na dużą toksyczność i specyficzne działanie zioła te lub izolowane z nich substancje może zalecić tylko lekarz!**

Dawkowanie Dawka lecznicza liści: tylko 30–100 mg (!) jednorazowo. Większe dawki silnie hamują wydzielanie niektórych gruczołów, rozszerzają źrenice, wywołują stany silnego podrażnienia, później głębokiego, narkotycznego snu, kończącego się śmiercią z powodu sparaliżowania centrum oddechowego. Alkaloidy pokrzyku są stosowane jako *antiparkinsonica* (parkinsonizm jest objawem chronicznego zapalenia mózgu, charakteryzującego się drżączką). Dawki lecznicze obniżają wydzielanie gruczołów, łagodzą skurcze *(parasympaticolyticum)*.



Betula verrucosa Ehrh.
Brzoza brodawkowata
(Betulaceae)

Kwitnie:
kwiecień–maj
6–20 m – ħ

Budowa zewnętrzna	Pień z białą, łuszczącą się okrężnie korą, zwisające gałęzie, pokryte kropelkami żywicy. Liście z długimi ogonkami, nagie, podwójnie piłkowane. Kwiaty żeńskie tworzą kotki.
Występowanie	Pospolite drzewo lasów półkuli północnej, występujące na glebach ubogich.
Uprawa	Sadzić przy drogach, w ogrodach itp.
Zbiór	Zbiera się młode liście.
Suszenie	Suszyć luźno rozłożone w temp. do 35°C.
Skład chemiczny	Głównie saponiny, flawonoidy, garbniki, żywice, olejek eteryczny, sole mineralne, witamina C.
Działanie	*Diureticum, diaphoreticum, metabolicum, desinficiens.*
Zastosowanie	Niezawodny środek moczopędny, nie drażniący nerek; na przemianę materii, lekko napotny i słabo dezynfekujący.
Dawkowanie	Zwykle pije się 3–4 razy dziennie napar (2 łyżki na szklankę wody), między posiłkami jako *diureticum* i *diaphoreticum*. Częściej miesza się z innymi ziołami. Jest składnikiem mieszanki ziołowej przeciwgorączkowej (z korą wierzby, kwiatem lipy itp.), antyreumatycznej – przy zapaleniu stawów, a także moczopędnej. W niektórych regionach zbiera się też pączki. Działają lekko żółciopędnie, z liśćmi dodaje się je do kąpieli przy reumatyzmie, zapaleniach skóry, egzemach itp. Zastosowanie w lecznictwie ma też czarny, grzybowy nowotwór *(Inotonus obliquus)* – zawiera on zwłaszcza sterole i trójterpeny; wyciąg wodny podaje się przez dłuższy czas dla wzmocnienia reakcji obronnych organizmu (głównie przy nieżytach żołądka i jelit).
Uwaga	W podobny sposób działają liście pokrewnej brzozy omszonej *(Betula pubescens)*.



Borago officinalis L.
Ogórecznik lekarski
(Boraginaceae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
20–80 cm – ⊙

Budowa zewnętrzna Duża, szorstko owłosiona roślina z wzniesioną, często rozgałęzioną łodygą. Liście duże, eliptyczne lub lancetowate, całobrzegie lub wycięte. Kwiaty błękitne lub białe.

Występowanie Charakterystyczny dla południowej Europy. Rośnie na cieplejszych nizinach, często jako chwast, ale i uprawiany.

Uprawa Nasiona wysiewa się na początku kwietnia wprost do gruntu. Zaleca się uprawiać w ogródkach przydomowych.

Zbiór Zbiera się kwiaty i ziele, czasem liście, na początku okresu kwitnięcia.

Suszenie Ostrożnie, w cienkich, nastroszonych warstwach, w cieniu, lub w suszarni, w temp. 35–40°C. Jako sałatkę spożywa się świeże liście.

Skład chemiczny Zawiera głównie śluz, także garbniki i rozpuszczalne krzemionki, cholinę, kwasy organiczne i sole mineralne (duża ilość potasu). Świeży ma dużo witaminy C.

Działanie *Protectivum, diureticum, emolliens, antiphlogisticum.*

Zastosowanie Roślina nie jest dostatecznie zbadana, jej znaczenie w lecznictwie nie jest duże. Uprzednio przypuszczano, że zawiera przeciwzapalnie i granulacyjnie działającą alantoinę. Jednakże o jej znaczeniu leczniczym decyduje głównie obecność śluzu, garbników, krzemionki i soli mineralnych. Działa przeciwzapalnie (na drogi moczowe, przy zapaleniach jamy ustnej, katarach dróg oddechowych, żołądka, zapaleniach błon śluzowych), zwiększa wydzielanie moczu, działa ogólnie metabolizująco; zewnętrznie – łagodząco na wrzody, czyraki, wypryski itp.

Dawkowanie Używa się naparu (10–30 g ziół na 500 ml wody) 2–3 razy dziennie 1/3–1/2 szklanki. Rzadko stosuje się pojedynczo, zwykle z innymi ziołami. Dawniej popularna przyprawa.



Calluna vulgaris (L.) Salisb.
Wrzos zwyczajny
(Ericaceae)

Kwitnie:
czerwiec—wrzesień
10—50 cm — ħ

Budowa zewnętrzna Miotełkowaty krzaczek z zakorzeniającymi się gałązkami. Drobne naprzeciwległe liście z wąskimi uszkami u nasady. Kwiaty różowofioletowe (niekiedy białe) zwisające, tworzą jednostronne kwiatowe grona o długości do 15 cm.

Występowanie W całej Europie, zwłaszcza na gorszych glebach. Często tworzy rozległe wrzosowiska.

Uprawa Lubi gleby piaszczyste, kwaśne, bez wapienia, miejsca słoneczne.

Zbiór Zbiera się kwiaty lub całe kwitnące wierzchołki rośliny. Przed suszeniem można powiązać w pęczki.

Suszenie W warunkach naturalnych lub w temp. do 60°C.

Skład chemiczny Flawonoidy, garbniki, substancje mineralne (zwłaszcza potas i krzem), olejek eteryczny, gorycz, glikozyd — arbutyna.

Działanie *Diureticum, urodesinficiens, stomachicum, sedativum, diaphoreticum, metabolicum.*

Zastosowanie Od bardzo dawna wykorzystywany w lecznictwie ludowym; nie używa się pojedynczo, lecz zwykle w mieszankach.

Dawkowanie Napar (10—15 g kwiatu na 2 szklanki wody) 2—3 razy dziennie 1/3—1/2 szklanki. Ziele w mniejszych dawkach. Ewentualnie zażywa się 3%, krótko gotowany odwar — 2—3 filiżanki dziennie przy chronicznych zapaleniach dróg moczowych, kamicach, reumatyzmie, lekkich biegunkach, niedokwaśności żołądka; łagodzi bóle pochodzenia wrzodowego.

Uwaga Wiosenna herbatka: odwar lub napar z takiej ilości ziela lub kwiatów, żeby był lekko czerwony. Można pić dłuższy czas bez obawy o następstwa.



Capsella bursa-pastoris (L.) Med. — Kwitnie:

Taszník pospolity — kwiecień–październik

(Cruciferae) — 20–40 cm – ⊙ – ⊙

Budowa zewnętrzna	Roślina z dolnymi liśćmi zebranymi w różyczkę; liście łodygowe siedzące, lancetowate. Łodyga liściasta, rozgałęziona. Drobne kwiaty tworzą grona, dojrzewając tworzą charakterystyczne sercowatotrójkątne łuszczynki.
Występowanie	Dziś gatunek bardzo pospolity, rośnie jako chwast na nizinach i w górach, na najróżniejszych stanowiskach.
Uprawa	Niepotrzebna.
Zbiór	Odcina się tylko czystą, zdrową, kwitnącą łodygę.
Suszenie	Szybko, w warunkach naturalnych.
Skład chemiczny	Biogenne aminy (tyramina, histamina, betaina, cholina itp.), flawonoidy, sole mineralne (zwłaszcza potas) i garbniki.
Działanie	*Haemostypticum, uterotonicum, diureticum.*
Zastosowanie	Działanie przeciwkrwotoczne, potwierdzone farmakologicznie i klinicznie, jest jednak uzależnione czasowo i wtórnie wytwarzanymi aminami pochodzenia białkowego. Po 3 miesiącach w przygotowanym wyciągu znajdują się związki fizjologicznie nie działające. Tasznik wywiera też wpływ na mięśnie gładkie macicy, a także obniża ciśnienie krwi i działa słabo moczopędnie (wpływ flawonoidów).
Dawkowanie	Zwykle przygotowuje się napar (3 łyżeczki ziół na szklankę wody), pije się 1/3–1/2 szklanki 2–3 razy dziennie przy zbyt obfitych miesiączkach, krwotokach macicy, niewielkich krwotokach dróg pokarmowych i in., oraz przy krwawieniach z nosa.
Uwaga!	**W większych dawkach może być toksyczny! Konsultować zażywanie z lekarzem.**



Centaurium umbellatum Gilib.
Centuria pospolita
(Gentianaceae)

Kwitnie:
lipiec—wrzesień
20—30 cm — ⊙ — ⊙

Budowa zewnętrzna	Roślina z czterokanciastą, wzniesioną, w górnej części rozgałęzioną łodygą. Dolne liście zebrane w różyczkę, na łodydze naprzeciwległe, siedzące, jajowate lub lancetowate. Kwiaty różowe, tworzą rzadkie podbaldachy.
Występowanie	Rośnie prawie w całej Europie, od nizin do gór.
Uprawa	Lubi miejsca nasłonecznione, ciepłe, glebę bogatą w pożywki i azot, lekko wapienną. Nasiona wysiewa się najpierw do skrzynek lub szklarni, do gruntu wysadza się na wiosnę.
Zbiór	Zbiera się młode kwitnące ziele, uzupełnia liśćmi z dolnej różyczki.
Suszenie	Suszyć w cienkich, luźnych warstwach lub niewielkich pęczkach w cieniu (w suszarni w temp. do 40—45°C).
Skład chemiczny	Terapeutycznie czynne są gorycze glikozydowe, olejek eteryczny i flawonoidy.
Działanie	*Amarum, stomachicum, tonicum.*
Zastosowanie	Ziele należy do grupy gorzkich *(amara pura)*, pobudzających wydzielanie soków żołądkowych przy zaburzeniach trawiennych dzieci i dorosłych, przy braku łaknienia; pomaga też w niedostatecznej atonii jelit. W lecznictwie ludowym ma szersze zastosowanie: jako środek przeciw nadciśnieniu i jako pomocniczy środek żółciopędny.
Dawkowanie	Odwar przygotowuje się z pół łyżeczki ziół na pół lub całą szklankę wody — pić 1—2 łyżki 2—4 razy dziennie przynajmniej pół godziny przed posiłkiem; ewentualnie miesza się zmielone zioła (2—8 g) w 100 ml wody i pije. Skuteczna jest też nalewka. Dawka jej wynosi 1 g, na 30 min przed posiłkiem. Centuria jest składnikiem mieszanek ziołowych żołądkowych, żółciowych i gorzkiej nalewki *(Tinctura amara)*.



Chelidonium maius L.
Glistnik jaskółcze ziele
(Papaveraceae)

Kwitnie:
kwiecień–październik
30–100 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Roślina z rozgałęzioną łodygą, liście naprzeciwległe, pierzastosieczne, czasem nieparzystopierzastowcinane. Kwiaty tworzą skąpokwiatowe baldaszki. Po przełamaniu łodyga wydziela pomarańczowe mleczko.

Występowanie Pospolity chwast przy osiedlach ludzkich w całej Europie.

Uprawa Rozmnaża się przez siew i wegetatywnie. Lubi gleby wilgotne z dostateczną zawartością azotu.

Zbiór Kwitnące ziele trzeba zbierać w rękawiczkach – sok jest żrący (uwaga na oczy!).

Suszenie Suszyć cienkimi warstwami w przewiewnym miejscu, oddzielnie od innych roślin; suszarnię należy najpierw na krótko ogrzać do 80°C, później suszyć w temp. 35°C. Łatwo wilgotnieje i pleśnieje.

Skład chemiczny Terapeutycznie czynne alkaloidy, flawonoidy i aminy (histamina, tyramina), saponiny.

Działanie *Spasmolyticum, cholagogum, sedativum, bacteriostaticum.*

Zastosowanie Główny alkaloid, cheliodonina, hamuje m. in. rozpad komórek (ma określone działanie cytostatyczne), ale jest bardzo toksyczny. Ziele to co jakiś czas wraca do terapii, często bada się roślinę świeżą, gdyż podczas suszenia niektóre cechy zanikają. W lecznictwie ludowym świeżego soku używa się (w jesieni) do usuwania brodawek (jest to uwarunkowane cytostatycznymi cechami soku). Chelidoninę izoluje się z rośliny i używa jako składnika niektórych leków.

Dawkowanie Napar z pół łyżeczki ziół na szklankę wody; pić 2 razy dziennie szklankę. W lecznictwie ludowym zaleca się go też przy drażniącym kaszlu, astmie, bólach żołądka i woreczka żółciowego.

Uwaga! **Glistnik wolno stosować tylko pod kierunkiem lekarza!**



Cichorium intybus L.
Cykoria podróżnik
(Compositae)

Kwitnie:
czerwiec–październik
5–20 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Pospolita bylina z wrzecionowatym korzeniem; liście dolne zebrane w różyczkę, zatokowo-pierzasto-dzielne, liście łodygowe podługowate, całobrzegie. Kwiaty niebieskie.

Uprawa Lecznicze zastosowanie mają tylko rośliny dziko rosnące. Uprawiane wykorzystuje przemysł spożywczy jako domieszkę do kawy zbożowej. Niektóre gatunki są popularną jarzyną.

Zbiór Korzenie wykopuje się jesienią, tylko z roślin dziko rosnących. Należy szybko umyć i odsączyć.

Suszenie Przed suszeniem zwykle kroi się korzenie na kawałki długości 15 cm. Suszyć szybko, w cieniu, dosuszać w suszarni w temp. 40–50°C.

Skład chemiczny W korzeniu głównie gorzkie związki glikozydowe, garbniki, cholina, arginina, inulina i zapasowy polisacharyd (zastępuje skrobię), który się izoluje.

Działanie *Cholagogum, diureticum, stomachicum, tonicum, metabolicum, dieteticum.*

Zastosowanie Gorycze działają moczopędnie (korzenie roślin uprawianych ich nie zawierają), pobudzają wydzielanie soku żołądkowego. Zioło bywa składnikiem mieszanek żołądkowych i żółciopędnych, a ze względu na zawartość inuliny także przeciwcukrzycowych i metabolicznych.

Dawkowanie Przygotować napar z 5 g ziół na filiżankę wody, można krótko podgotować. Pić 1/2 szklanki 2–4 razy dziennie.



Colchicum autumnale L.
Zimowit jesienny
(Liliaceae)

Kwitnie:
sierpień–październik
8–30 cm – ♃

Roślina silnie trująca!
Częściowo chroniona.

Budowa zewnętrzna Roślina o jajowatej bulwie podziemnej, z której jesienią wyrastają kwiaty. Po zapyleniu, na wiosnę następnego roku wyrasta rozeta podłużnie lancetowatych liści i krótka łodyga z pękającą torebką, w której znajduje się dużo czarnobrązowych nasion.

Występowanie W Polsce głównie na podgórskich łąkach.

Uprawa Wymaga gleby gliniastej, urodzajnej, zawierającej azot. W niektórych państwach roślina znajduje się pod ochroną.

Zbiór Po dojrzeniu odcina się torebki, wytrząsając z nich nasiona.

Suszenie Najpierw przesusza się całe torebki nasienne, później dosusza się nasiona (można na słońcu).

Skład chemiczny Cała roślina, a zwłaszcza nasiona zawierają toksyczne alkaloidy, głównie kolchicynę, tzw. „roślinny arszenik".

Działanie *Antiarthriticum, antimitoticum, antiuraticum.*

Zastosowanie Powszechnie stosuje się przy ostrych atakach dny i przeciwko odkładaniu się kwasu moczowego. Stosowany też jako środek przeciwbólowy. Kolchicyna bardzo silnie hamuje ostry atak dny, a przy tym zwiększa wydzielanie kwasu moczowego, zmniejsza stan zapalny. Kolchicyna jest też jadem wpływającym na rozpad komórek – zwłaszcza na chromosomy (hamuje mitozę). Stosuje się ją przy uprawie roślin – zwiększa liczbę chromosomów w roślinach, a przez to wpływa na przyrost masy zielonej.

Uwaga! **Zioło lub czystą kolchinę może przepisać tylko lekarz specjalista ze względu na silną toksyczność rośliny.**



Convallaria maialis L.
Konwalia majowa
(Liliaceae)

Kwitnie:
maj–czerwiec
15–25 cm – ♃

Roślina trująca!
Częściowo chroniona.

Budowa zewnętrzna	Roślina ma cienkie kłącze, początkowo tylko dwa eliptycznojajowate, nagie liście, potem pośrodku wyrasta głąbik, na którym znajduje się jednostronne grono białych, wonnych kwiatów. Owocami są czerwone, okrągłe jagody.
Występowanie	Rośnie w całej Europie, zwłaszcza w prześwietlonych lasach liściastych nizin i w górskich świerczynach.
Uprawa	Lubi cieniste, cieplejsze, lekko wilgotne stanowiska, glebę bogatą w minerały. Rozmnaża się wegetatywnie – przez odcięcie kłącza z pączkami.
Zbiór	Zbiera się rozkwitające ziele, częściej tylko liście.
Suszenie	Można suszyć w wiązkach, lepiej – rozłożone cienką warstwą w przewiewnym miejscu. Najlepszy surowiec otrzymuje się przez suszenie w temp. 40–60°C.
Skład chemiczny	Glikozydy kardenolidowe (około 17). Obecne są też flawonoidy, saponiny, olejek eteryczny i kwas chelidonowy.
Działanie	*Cardiotonicum, diureticum.*
Zastosowanie	Dla potrzeb lecznictwa przygotowuje się wyciągi z liści, tworzące podstawowy składnik środków farmaceutycznych oraz nalewek, wyciągów itp., które dodaje się do leków wzmacniających serce lub moczopędnych.
Dawkowanie	Napar z liści jest obecnie środkiem przestarzałym, stosuje się go rzadko; czasami podaje się standaryzowane mielone liście. Częściej zaleca się nalewkę (0,5 g jednorazowo, 2,5 g na cały dzień).
Uwaga!	**Leki przepisuje lekarz. Konwalia bywa przyczyną zatruć, czego się nie docenia (!)**



Coriandrum sativum L. Kwitnie:
Kolendra siewna lipiec–sierpień
(Umbelliferae) 30–50 m – ⊙

Budowa zewnętrzna	Łodyga obła, naga, delikatnie karbowana, dolne liście z ogonkami, prosto-pierzastosieczne, zaostrzone, górne siedzące, 2–3-krotnie pierzaste. Drobne kwiaty ułożone w płaskie baldachy.
Występowanie	Pochodzi z okolic śródziemnomorskich, gdzie jest uprawiana, podobnie jak w całej Europie.
Uprawa	Wymaga gleb wapiennych, słonecznych, chronionych przed wiatrem stanowisk. Nasiona wysiewa się wiosną bezpośrednio do gruntu; kiełkują po około 2 tygodniach, potrzebują dużo wilgoci.
Zbiór	Owoce zaczyna się zbierać wtedy, gdy około 1/3 baldachu jest dojrzała (mają żółtobrązowy kolor). Ścina się całe łodygi i wiąże w pęczki.
Suszenie	Pęczki suszy się w warunkach naturalnych, a owoce po wymłóceniu dosusza się w temp. do 35–40°C.
Skład chemiczny	Cała roślina, a zwłaszcza owoce, zawiera olejek eteryczny (główny składnik: linalol), garbniki, witaminę C, fitosterole, białka, olej.
Działanie	*Carminativum, spasmolyticum, corrigens, stomachicum, nervinum.*
Zastosowanie	Owoce są obecnie częściej lekarstwem niż przyprawą. Działają wiatropędnie, zwiększają wydzielanie soków żołądkowych, ułatwiają trawienie. Miesza się je zwykle z innymi ziołami, rzadko stosowane są pojedynczo.
Dawkowanie	Z 1–3 g rozdrobnionych owoców robi się napar na filiżankę wody; pić 2–3 razy dziennie filiżankę. Olejek eteryczny ze względu na stosunkowo dużą zawartość linalolu ma przyjemny zapach. Może być używany jako *corrigens* zapachowy i smakowy tak w przemyśle farmaceutycznym, jak i spożywczym. Owoce kolendry są jednym z podstawowych składników znanej przyprawy curry. Olejku eterycznego używa się też w maściach przeciwreumatycznych i jako *nervinum*.



Crataegus oxyacantha L. Kwitnie:

Głóg dwuszyjkowy maj–czerwiec

(Rosaceae) 1,5–8 m – ♄ – ♄

Budowa zewnętrzna Gęsto rozgałęziony krzak z ciernistymi gałęziami. Liście odwrotniejajowate z 3–5 płytkimi klapami, brzegi nierówno ząbkowane. Kwiaty tworzą bogate grona. Owoce jajowate, czerwone, z pestkami.

Występowanie Rośnie na brzegach lasów, w zaroślach, na kamienistych zboczach i zrębach całej Europy. Często hodowany jako żywopłot.

Uprawa Wymaga gleby gliniastej, wapiennej, trochę wilgotnej, stanowisk zacienionych. Nie wymaga specjalnej opieki.

Zbiór Surowiec zbiera się tylko z roślin biało kwitnących. Kwiaty zrywa się z krótkimi ogonkami na początku kwitnienia. Podobnie liście. Owoce muszą być dojrzałe, zrywa się bez ogonków.

Suszenie Suszyć szybko, rozłożone cienką warstwą, w temp. do 35°C. Owoce w miejscu przewiewnym, rozłożone cienką warstwą, dosuszać w temp. do 70°C.

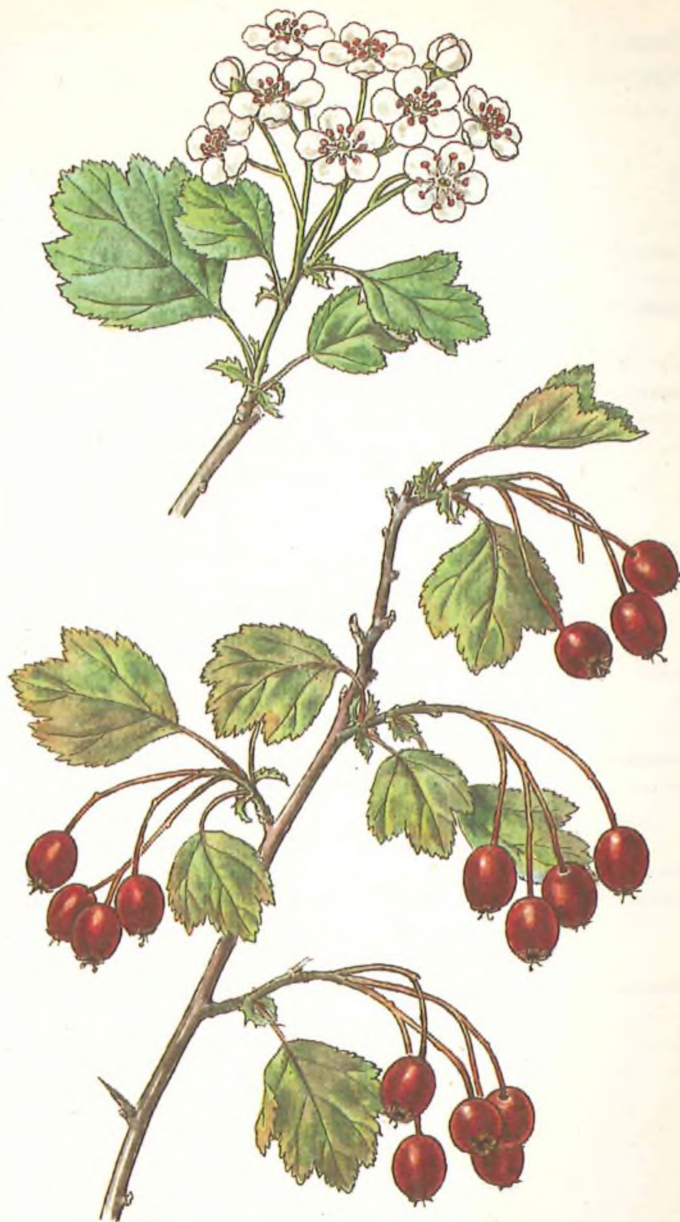
Skład chemiczny Każdy surowiec zawiera: flawonoidy, specjalne kwasy (m. in. kwas urosolowy i krategolowy), aminy, garbniki; w owocach są mniejsze ilości i inne proporcje tych substancji, mają też cukier, barwniki i witaminy (C i B).

Działanie *Spasmolyticum, cardiacum, angiotonicum, diureticum.*

Zastosowanie Zwiększa i poprawia przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, wzmacnia czynności serca, elastyczność naczyń krwionośnych; dlatego używa się go przy starczej niewydolności serca, zaburzeniach ciśnienia krwi, zwłaszcza przy podwyższonym ciśnieniu, zmęczeniu, zapaleniach mięśnia sercowego, w geriatrii, zaburzeniach klimakterycznych dla zwiększenia diurezy.

Dawkowanie Zazwyczaj pije się napar (2 łyżeczki ziół na filiżankę wody, 2–3 filiżanki dziennie) lub stosuje się nalewki i wyciągi.

Uwaga Takie samo działanie ma podobny głóg jednoszyjkowy *(Crataegus monogyna Jacq.)*. Gatunków uszlachetnionych, pełnokwiatowych i kwitnących różowo nie używa się.



Digitalis purpurea L.
Naparstnica purpurowa
(Scrophulariaceae)

Kwitnie:
czerwiec—wrzesień
30—150 cm — ⊙

Roślina trująca!
Chroniona.

Budowa zewnętrzna Ładna, szarokutnerowata roślina. Łodyga wzniesiona, liście naprzeciwległe, jajowatolancetowate, brzegi karbowane. Kwiaty z dzwonkowatą jasnopurpurową koroną tworzą jednostronne, bogate grono.

Występowanie W prześwietlonych lasach całej Europy na terenach podgórskich i górskich. Wszędzie pod ochroną.

Uprawa Roślina bardzo wrażliwa na glebę i klimat. Wymaga gleby pulchnej, bez chwastów, wilgotnej, próchnicznej, stanowisk chronionych od wiatru, ciepłych, słonecznych. Drobne nasiona wysiewa się na powierzchni wygładzonej ziemi (kiełkują na słońcu) i lekko uciska deseczką. Wysiewać można wiosną, jako oziminę do końca lutego. Sadzonki wysadza się w rozstawie 40 × 40 cm, kiedy liście mają około 10 cm. Nie używać środków chwastobójczych, naparstnica jest na nie bardzo wrażliwa.

Skład chemiczny Glikozydy kardenolidowe, m. in. purpureaglikozydy, a także flawonoidy, antrachinony i śluzy.

Działanie *Cardiotonicum, diureticum.*

Zastosowanie Do użytku leczniczego jako środek wzmacniający serce liście się specjalnie przygotowuje (standaryzacja); stosowana przy niewydolności mięśnia sercowego i niewydolności krążenia.

Dawkowanie Czasem używa się naparu (1,25 g liści na 190 ml wody; 3 razy dziennie łyżkę), częściej nalewki (40—50 kropli przez 3 dni, potem 5—15 kropli), ewentualnie wyodrębnionych substancji czynnych.

Uwaga! **Zażywać można tylko po przepisaniu przez lekarza specjalistę (!)**

Można wykorzystywać w terapii niektóre inne gatunki naparstnicy.



Equisetum arvense L.
Skrzyp polny
(Equisetaceae)

Wytwarza zarodniki na wiosnę
10–60 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Na wiosnę wyrastają pędy zarodnikowe, zakończone brązowym kłosem zarodnikowych liści, po ich zaniku wyrastają zielone pędy płone z okółkowymi gałązkami.

Występowanie Chwast wilgotnych łąk, pól, przydroży.

Uprawa Hodowla niepotrzebna, pospolicie spotykany chwast.

Zbiór Zbiera się tylko latem zielone ziele.

Suszenie Szybko, rozłożone cienkimi warstwami, w temp. do 40°C.

Skład chemiczny Sole mineralne, wśród nich krzemionki i azotan potasowy, także flawonoidy, trochę saponin, kwasy organiczne. Część krzemionek jest rozpuszczalna.

Działanie *Diureticum, haemostaticum, antiscleroticum, desinficiens.*

Zastosowanie Tzw. rozpuszczalne krzemionki pomagają przy leczeniu schorzeń płuc, wzmacniają elastyczność ścian naczyń włosowatych, hamują tworzenie się kamieni w przewodzie moczowym i drobne wewnętrzne krwawienia, ułatwiają wydzielanie się substancji szkodliwych, tzw. remineralizacji, a także najprawdopodobniej zwiększają właściwości obronne białych ciałek krwi.

Dawkowanie Odwar (10–20 g ziół na 2 szklanki wody, gotować 15 min) pić po pół szklanki 3–4 razy dziennie. Rzadko stosowany pojedynczo, jest zwykle składnikiem mieszanek typu *Species antirheumaticae, antiarthriticae, cardiacae, diureticae, pulmonales.* Używa się też do kąpieli (20-minutowy odwar ze 100 g ziela) – przy reumatyzmie, neuralgii, poceniu się nóg, miejscowych zaburzeniach krążenia krwi, również jako płukanki gardła itp. W lecznictwie ludowym zalecany przy kaszlu, chrypce, bronchitach, zewnętrznie na egzemy, źle gojące się rany, krwiaki podskórne, do nasiadówek przy schorzeniach nerek (łącznie z kuracją pitną).

Uwaga! **Gatunki pokrewne skrzypu są toksyczne.**



Euphrasia rostkoviana Hayne
Świetlik łąkowy
(Scrophulariaceae)

Kwitnie:
czerwiec–październik
5–25 cm – ⊙

Budowa zewnętrzna Roślina o krzaczasto rozgałęzionej łodydze. Liście naprzeciwległe, prawie siedzące, jajowate, grubo ząbkowane. Symetryczne dwuwargowe kwiaty tworzą grona na końcach gałązek.

Występowanie Wśród roślin łąkowych na brzegach lasów, na łąkach i pastwiskach.

Uprawa Roślina półpasożytnicza, wymaga stanowisk półsuchych, niewapiennych. Pospolity chwast.

Zbiór Zbiera się podczas kwitnienia.

Suszenie Suszyć w cieniu, rozłożony w luźne warstwy, można we wiązkach, lub w temp. nie przekraczającej 40°C.

Skład chemiczny Dużo glikozydów, przede wszystkim aukubina, także garbniki, gorycze, sole mineralne (głównie magnez i miedź), olejki eteryczne z kumarynami i substancje polifenolowe (np. kwas kawowy).

Działanie *Antiphlogisticum, adstringens, antiasthmaticum, stomachicum.*

Zastosowanie W lecznictwie ludowym ulubiony środek przy zapaleniach oczu (do płukania i okładów), zwykle mieszany z rumiankiem, koprem i roztworem kwasu bornego. Przy schorzeniach dróg oddechowych, słaby środek pobudzający tworzenie soków żołądkowych i przemianę materii. Stosuje się też przy obniżonym ciśnieniu krwi (ze względu na zawartość aukubiny należy mieszać z jemiołą, czosnkiem itp.). W lecznictwie ludowym stosowany przy uporczywych bólach głowy i lekkiej bezsenności.

Dawkowanie Do płukania i okładów przy bólach oczu używa się 5% naparu (zostawić pod przykryciem ok. 25 min). Najczęstsze dawki: 2–3 g sproszkowanego ziela 3 razy dziennie; prawdopodobnie zwiększa wydzielanie kwasu żołądkowego. Można też pić 2 szklanki dziennie naparu 2% lub 3 łyżeczki ziół na szklankę wody.

Uwaga Nie zwiększać dawek do wewnętrznego użytku. Roślina często mylona z innymi gatunkami.



Foeniculum capillaceum Gilib.
Koper włoski
(Umbelliferae)

Kwitnie:
lipiec—wrzesień
80—200 cm — ⊙ — ♃

Budowa zewnętrzna	Łodyga wzniesiona, rozgałęziona; liście pierzaste, włosowate, kwiaty w bogatych, złożonych baldachach. Owocami są żeberkowate dwurozłupki.
Występowanie	Pochodzi z krajów śródziemnomorskich i zachodniej Azji, uprawiany na całym świecie.
Uprawa	Wymaga gleby dobrej, dość wilgotnej, wapiennej, stanowisk słonecznych, chronionych od wiatru. Wysiewa się wczesną wiosną, dość gęsto, bezpośrednio na grządkę.
Zbiór	Ścina się baldachy, gdy przynajmniej 1/3 jest dojrzała, suszy i młóci. Lepszy surowiec uzyskuje się przez stopniowe odcinanie dojrzałych owoców.
Suszenie	Owoce dosusza się w temp. 35—40°C.
Skład chemiczny	Głównie olejek eteryczny z zawartością anetolu i fenchonu, w owocach także flawonoidy, olej, cukry, kwasy organiczne i białka.
Działanie	*Expectorans, carminativum, amaro-tonicum, lactagogum, corrigens.*
Zastosowanie	Używa się jako środka wykrztuśnego (wzmagającego wydzielanie śluzu) w mieszance z korzeniem lukrecji gładkiej i liśćmi mięty pieprzowej, a przy zaburzeniach trawiennych (bóle brzucha, wzdęcia itp.) z kminkiem, kolendrą i anyżkiem. Często przepisuje się dzieciom i niemowlętom — zwiększa apetyt, pomaga przy chronicznych zaparciach, łagodzi kolki.
Dawkowanie	Niemowlętom jako *carminativum:* napar z pół łyżeczki ziół na szklankę wody — podaje się po łyżeczce. Zwykła dawka: 0,3—0,8 g na napar, 2—3 razy dziennie jako *stomachicum,* ewentualnie *carminativum.* Dorosłym można podawać nawet łyżkę owoców na 2 szklanki naparu — 2—3 razy dziennie 1/3—1/2 szklanki jako *expectorans,* większym dzieciom po łyżeczce co 3 godz. Zaleca się podawać kobietom karmiącym; jest moczopędny, wpływa na ukrwienie macicy — pomaga przy miesiączkowaniu.



Fragaria vesca L.
Poziomka pospolita
(Rosaceae)

Kwitnie:
maj–czerwiec
8–15 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Powszechnie znana roślina z trójlistkowymi liśćmi, z rozłogami. Kwiaty białe, dojrzewają w typowe czerwone jagody.

Występowanie Gatunek powszechny, częsty na nizinach i w górach, zwłaszcza na leśnych polanach i skraju lasów.

Uprawa Gatunków uprawianych w lecznictwie się nie używa.

Zbiór Liście zbiera się młode tylko z gatunków dziko rosnących, owoce dojrzałe – do koszyka, żeby dolne warstwy nie uległy zaparzeniu.

Suszenie Liście suszy się z kawałeczkiem ogonka w niedużych warstwach, w przewiewnych miejscach, w suszarni w temp. nie przekraczającej 50°C. Owoce spożywa się zwykle świeże; można je też suszyć, ale wymaga to doświadczenia. Suszy się np. w piekarniku – uważać, żeby nie przypalić.

Skład chemiczny W liściach głównie garbniki, sole mineralne, flawonoidy, witamina C, trochę olejku eterycznego. W owocach cukry, pektyny, kwasy i substancje aromatyczne.

Działanie *Adstringens, diureticum, metabolicum.*

Zastosowanie Liście bardzo często wykorzystywane w lecznictwie ludowym; brak określonego działania fizjologicznego.

Dawkowanie Pije się odwar i napar (około 5–20 g surowca liściowego na 2 szklanki wody) 3–4 razy dziennie po pół szklanki. Rzadko używa się pojedynczo, zwykle w mieszankach ziołowych. Owoce nadają się na przetwory. Dodaje się ich do aromatyzacji dżemów z owoców hodowanych, np. truskawek. Liście poddaje się czasami fermentacji dla potrzeb przetwórstwa domowego, przez co zyskują aromat, a herbaty z nich – mocniejsze zabarwienie.

Uwaga **U osób wrażliwych owoce mogą wywołać alergię, pokrzywkę.**

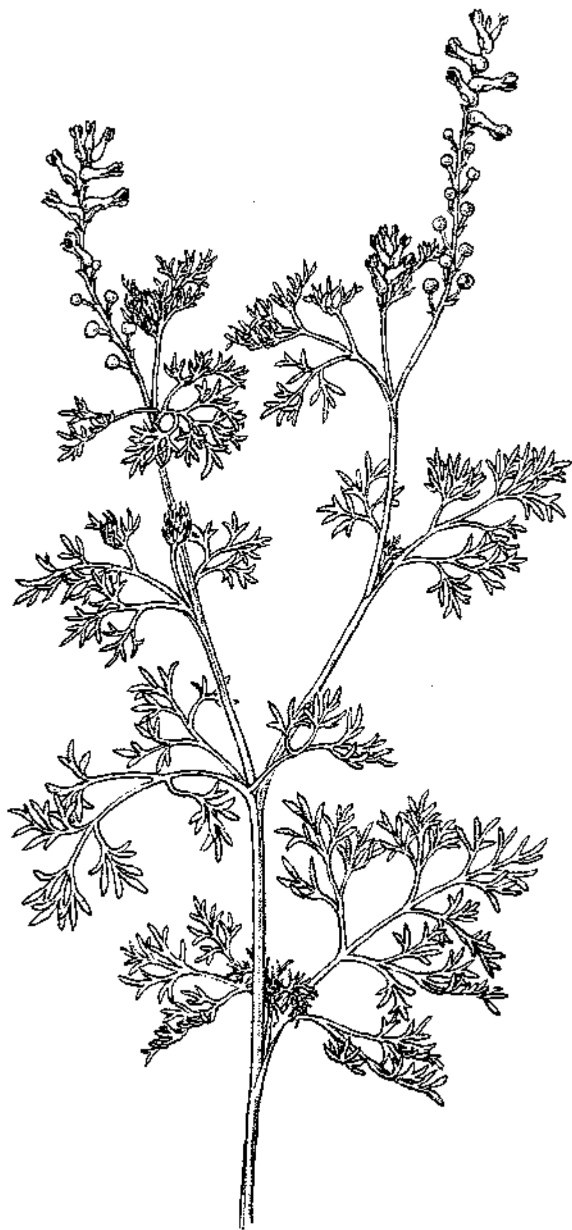


Fumaria officinalis L.
Dymnica pospolita
(Papaveraceae)

Kwitnie:
maj–październik
15–30 cm – ⊙

Roślina trująca!

Budowa zewnętrzna	Delikatna roślina z pustą, kanciastą, rozgałęzioną łodygą. Liście z ogonkami, 3-krotnie pierzastosieczne, kwiaty drobne, tworzą rzadkie grona.
Występowanie	Na rumowiskach i polach całej Europy, na nizinach i w górach. Chwast ogrodowy, przede wszystkim roślin okopowych.
Uprawa	Nasiona rzadko wysiewać w ogrodach.
Zbiór	Odcina się nad ziemią kwitnące ziele lub wyrywa całą roślinę, a korzenie ucina.
Suszenie	Suszyć w cienkich warstwach, ostrożnie przewracać, bo roślina bardzo krucha. Temperatura suszenia do 35°C (niektórzy zalecają 50°C).
Skład chemiczny	Głównie alkaloidy grupy protoberberinowej i protopinowej (podobne zawiera glistnik jaskółcze ziele); ich składniki w większości wchodzą w związki z kwasem fumarowym. Obecne są też gorycze, garbniki i sole mineralne (potas).
Działanie	*Choleretícum, diureticum, stomachicum, metabolicum.*
Zastosowanie	Alkaloidy wpływają głównie na mięśnie gładkie dróg żółciowych i stymulują wydzielanie żółci. Są lekko moczopędne i przeczyszczające. Uważa się je za środek rozpuszczający kamienie żółciowe, łagodzą bóle migrenowe spowodowane kamicą żółciową i niewydolnością wątroby.
Dawkowanie	Zazwyczaj używa się naparu (2–3 łyżeczki ziół na 2 szklanki wody, macerować 3–4 godz., zażywać po łyżeczce 3–5 razy dziennie). Nie stosuje się pojedynczo, miesza się z podobnie (jako *spasmolyticum*) działającymi ziołami, np. miętą, koprem itp. W lecznictwie ludowym zalecana jako środek oczyszczający cerę, przy egzemach.
Uwaga!	**Większe dawki utrudniają oddychanie (dziennej dawki: 2 łyżeczki na 2 szklanki wody nie należy bez polecenia lekarza zwiększać). Używanie konsultować z lekarzem.**



Galega officinalis L.
Rutwica lekarska
(Papilionaceae)

Kwitnie:
lipiec–sierpień
40–60 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Naga roślina, łodyga w większości prosta i wzniesiona, na powierzchni żeberkowana, wewnątrz pusta. Liście z krótkimi ogonkami, nieparzystopierzastozłożone, najczęściej z 5–9 listkami, prawie lancetowate, małe przylistki. Kwiaty tworzą bogate grona, korona fioletowa, niebieska, czasem biała.

Występowanie Gatunek śródziemnomorski, kontynentalny – rośnie na wilgotnych, bagnistych łąkach, brzegach potoków.

Uprawa Wymaga świeżej, gliniastej, próchnicznej gleby, bogatej w pożywki i wilgoć, stanowisk ciepłych, chronionych od wiatru. Nasiona wysiewa się wiosną (do początku maja), kiełkują po kilku dniach.

Zbiór Zbiera się ziele w okresie kwitnięcia; nasiona wytrząsa się po dojrzeniu owoców.

Suszenie Suszyć w zacienionych, przewiewnych miejscach, jeśli w temperaturze podwyższonej – do 60°C. Nasiona w warunkach naturalnych.

Skład chemiczny Podstawowa jest galegina i peganina, obecne są też inne substancje zasadowe, garbniki, saponiny, gorycze, cukier, flawonoidy i olej.

Działanie *Antidiabeticum, diureticum, diaphoreticum, galactagogum.*

Zastosowanie Galegina obniża zawartość cukru we krwi, jest jednak dość toksyczna, nie zastępuje insuliny. Rutwicę miesza się z liśćmi borówki czernicy, owocnią dojrzałej fasoli, korzeniem mniszka, liśćmi szałwii i pokrzywy.

Dawkowanie Przyrządza się napar z 4 łyżeczek ziół na 2 szklanki wody; doprowadzić do wrzenia, odstawić na 30 min; pić 3 razy dziennie 1/3–1/2 szklanki. Nasiona dawkuje się podobnie jak ziele, podobne jest też zastosowanie. Wyciągi z rutwicy dodaje się do maści (1,5%). Goją zranienia skóry, stosowane pomocniczo – zwiększają działanie promieniowania rentgenowskiego, zabliźniają uszkodzenia skóry.

Uwaga! **Większe dawki wywołują zatrucia (!)**



Galeopsis tetrahit L.
Poziewnik szorstki
(Labiatae)

Kwitnie:
lipiec–sierpień
10–40 cm – ⊙

Roślina trująca!

Budowa zewnętrzna	Łodyga rozgałęziona, liście przeciwległe, z ogonkami, jajowatolancetowate, brzegi grubo ząbkowane. Łodygę kończy 4–8 kwiatowych kielichów z wargami.
Występowanie	Zazwyczaj rośnie w zbożu, na rumowiskach, pochodzi z Europy zachodniej. Ma dużo podobnych gatunków, rozróżnianie ich nie jest potrzebne, zawierają jednakowe substancje czynne.
Uprawa	Lubi suche, piaszczyste, wapienne gleby. Nasiona wysiewa się jesienią lub wczesną wiosną.
Zbiór	Kwitnące ziele można zbierać także z innych gatunków poziewnika. Łodygi zbierane nie powinny być grubsze niż 5 mm.
Suszenie	Suszyć w przewiewnym miejscu, w luźnych warstwach. Dosuszać w temp. 35–40°C.
Skład chemiczny	Poziewniki mają w zasadzie jednakowe związki: garbniki, kwas krzemowy (część tzw. rozpuszczalna), saponiny, gorycze, olejek eteryczny i substancje pektynowe.
Działanie	*Expectorans, diureticum, stomachicum, adstringens.*
Zastosowanie	Ma podobne właściwości jak skrzyp polny, od dawna używa się go przy bronchitach, gruźlicy, astmie. Dobry środek wykrztuśny, lekko ściągający. Rzadko używany pojedynczo.
Dawkowanie	Napar: 15–25 g ziół na 2 szklanki wody, pić pół szklanki 3 razy dziennie. Najczęściej używana mieszanka: poziewnik, skrzyp polny i rdest ptasi (jednakową ilość każdego) – 2 łyżeczki na szklankę wody. Do mieszanek wykrztuśnych dodać liście podbiału, babki i miodunki; do mieszanek wpływających na wydzielanie substancji mineralnych dodaje się ziele rdestu ptasiego, skrzypu i miodunki.



Gentiana lutea L.
Goryczka żółta
(Gentianaceae)

Kwitnie:
lipiec–październik
40–140 cm – ♃

Roślina chroniona.

Budowa zewnętrzna Z dużego, pomarańczowego korzenia z bocznymi odnogami wyrasta wzniesiona, prosta łodyga z przeciwległymi, elipsowatymi liśćmi. Kwiaty z długimi ogonkami, skupione w kątach liści w górnej części łodygi.

Występowanie Na terenach górskich Europy. Z wyjątkiem Bałkanów, wszędzie pod ochroną.

Uprawa Lubi wapienne, czasami wilgotne, głębokie gleby, stanowiska zacienione. Rozmnaża się z nasion. Wysiewa się je jesienią dla wyhodowania sadzonek. Na miejsce uprawy przesadza się jesienią następnego roku. Zbierać można po 6–7 latach. Kwitnie po 10–15 latach.

Zbiór Korzenie wykopuje się jesienią z przekwitłych roślin lub na wiosnę.

Suszenie Najlepiej suszyć szybko w temp. do 45–60°C. Fermentacja korzenia w celach farmaceutycznych niedopuszczalna.

Skład chemiczny Lecznicze zastosowanie warunkują głównie gorycze glikozydowe; jest to tzw. ziele z czystymi goryczami *(amara pura)*.

Działanie *Amarum, stomachicum, tonicum, cholagogum.*

Zastosowanie Przede wszystkim przy braku apetytu, przy dyspepsjach, chronicznych nieżytach żołądka, zwłaszcza niedokwaśności, a także przy zaburzeniach jelit.

Dawkowanie Używa się w proszku – 0,5–1 g korzenia 2–3 razy dziennie lub odwaru (5 g na 200 ml wody, gotować 5 min) – pić po łyżeczce 30 min przed jedzeniem. Można też stosować nalewkę – 30 kropli w szklaneczce wody 2–5 razy dziennie przed posiłkiem.

Uwaga Substancje goryczowe tego typu dla zwiększenia ich skuteczności trzeba podawać łącznie z olejkami eterycznymi (uzupełniają one działanie przez zwiększenie perystaltyki jelit). Oprócz tego gatunku używa się podobnie i innych goryczek.



Geum urbanum L.
Kuklik pospolity
(Rosaceae)

Kwitnie:
czerwiec–październik
25–50 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Z mięsistego korzenia wyrasta rozeta przyziemnych liści i kanciaste, lekko rozgałęzione, owłosione łodygi, zakończone pojedynczym kwiatem. Liście pierzastozłożone, niejednakowo ząbkowane, wielkie przylistki.

Występowanie Rośnie na nizinach i górach klimatu umiarkowanego Europy, w wilgotniejszych, prześwietlonych lasach, na rumowiskach, przy drogach, w zaroślach, częsty w sąsiedztwie roślin azotolubnych.

Uprawa Lubi gleby wilgotne, azotowe. Rozmnaża się z nasion lub przez dzielenie pędów.

Zbiór Części podziemne wykopuje się jesienią.

Suszenie Oczyszczone, ewentualnie umyte i odsączone korzenie suszy się szybko w temp. do 35–40°C. Łatwo wilgotnieje.

Skład chemiczny Głównie lekko toksyczny olejek eteryczny (z eugenolem, podobnie jak goździki), garbniki, gorycze, flawonoidy, cukry, enzymy.

Działanie *Stomachicum, adstringens, antidiarrhoicum, desinficiens.*

Zastosowanie Stosowany głównie w lecznictwie ludowym. Aromatyczne kłącze jest od dawna przyprawą – głównie gorzkich win, likierów; w kuchni zastępuje cynamon. W chorobach żołądka, bronchitach. Wzmacnia żołądek, nerwy, uspokaja i ułatwia wykaszliwanie.

Dawkowanie Używa się proszku – 2–5 g, ewentualnie naparu (5%) – odstawić na 15 min, pić 2–3 filiżanki dziennie. Na południu Europy pije się wino, w którym macerował się korzeń kuklika (dzienna dawka 25–80 g). Podobno obniża ono kwasotę żołądka, temperaturę, leczy przewlekłe biegunki. Zewnętrznie używa się do płukania przy zapaleniach gardła lub jamy ustnej. Usuwa też nieprzyjemny zapach z ust. Podobne działanie ma kuklik zwisły *(Geum rivale L.)*.



Glechoma hederacea L.
Bluszczyk kurdybanek
(Labiatae)

Kwitnie:
kwiecień–czerwiec
15–60 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Roślina z krótkimi podnoszącymi się łodygami i długimi, pełzającymi pędami o długości do pół metra. Liście przeciwległe, nerkowate, z karbowanymi brzegami. Kwiaty na krótkich ogonkach, w kątach liści, błękitnofioletowe, czasami białe.

Występowanie Gatunek euroazjatycki, rośnie jako chwast wśród roślin pastewnych, na brzegach lasów liściastych, iglastych i mieszanych, na wyrębach.

Uprawa Lubi świeże, nie wysychające, gliniaste gleby, bogate w pożywki i azot.

Zbiór Zbiera się kwitnące ziele, ewentualnie liściaste łodygi.

Suszenie Schnie szybko w temp. 35–40°C.

Skład chemiczny Garbniki, gorycze, olejek eteryczny, cholina, kwasy organiczne i dużo soli mineralnych.

Działanie *Adstringens, depurativum, stomachicum, expectorans, diureticum, antiphlogisticum.*

Zastosowanie Pobudza wydzielanie soków żołądkowych, przyspiesza trawienie, w lecznictwie ludowym od dawna stosowany przy zaburzeniach dróg oddechowych. Ze względu na dużą zawartość garbników – środek przeciwbiegunkowy i przeciwzapalny. Zwiększa wydzielanie szkodliwych substancji z krwi, pomaga w rozpuszczaniu kamieni żółciowych.

Dawkowanie Zazwyczaj przyrządza się napar z 1,5 łyżeczki ziela na 2 szklanki wody; pić pół szklanki 2–3 razy dziennie. Do użytku zewnętrznego stosuje się odwar – 15–25 g ziela gotować około 3 min w 2 szklankach wody; odwar nadaje się do kąpieli i okładów.

Ze względu na przyjemny zapach i ostry smak liści używany jest też jako przyprawa do zup, omletów, serów, masła, podobnie jak nać pietruszki. Używa się też wczesną wiosną do wiosennych sałatek i soków.



Glycyrrhiza glabra L.
Lukrecja gładka
(Papilionaceae)

Kwitnie:
czerwiec lub lipiec
50–150 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Łodyga rozgałęziona, liście nieparzystopierzaste, złożone z lancetowatych, na dole lekko owłosionych listków, kwiaty zebrane w ogoniaste grona w kątach liści.

Występowanie Pochodzi z południowej Europy i Azji Mniejszej. Często uprawiana.

Uprawa Wymaga klimatu suchego, ciepłego, miejsc nasłonecznionych, gleby głębokiej, pożywnej, przepuszczalnej. Nasiona można wysiewać wprost do gruntu, rozsadę przesadza się w kwietniu lub wrześniu. Można też rozmnażać wegetatywnie.

Zbiór Korzenie z rozłogami wykopuje się w trzecim roku wegetacji jesienią i odkorowuje.

Suszenie Najlepiej w temp. 20–30°C.

Skład chemiczny Saponiny, flawonoidy, substancje goryczowe, żywice, olejek eteryczny, kwasy organiczne i trójterpeny.

Działanie *Expectorans, spasmolyticum, antiphlogisticum, diureticum, corrigens.*

Zastosowanie Działa wykrztuśnie, zwiększa wydzielanie gruczołów oskrzelowych, lekko moczopędna i przeczyszczająca. Badania potwierdziły znane od dawna działanie na wrzody żołądka. Rzadko stosuje się pojedynczo, stanowi najpowszechniejszy składnik wielu mieszanek ziołowych wiatropędnych, moczopędnych, przeczyszczających i wykrztuśnych. Wyciągi dodaje się do wielu preparatów galenowych lub wyrabianych przemysłowo lekarstw, stosowanych przy lekkich biegunkach, schorzeniach dróg moczowych, żołądka, jako środek wykrztuśny. Służą też do poprawy łaknienia. Lukrecja jest słodka, używa się jej w przemyśle cukierniczym, spożywczym, alkoholowym.

Dawkowanie Dawka korzenia na odwar lub napar to 1,5 g (zazwyczaj 2–3 g i więcej dziennie). Często używa się w lecznictwie i przemyśle zagęszczonego wyciągu wodnego.

Uwaga Nie jest toksyczna, ale nie należy zwiększać dowolnie dawek i używać przez dłuższy czas.



Herniaria glabra L.
Połonicznik nagi
(Caryophyllaceae)

Kwitnie:
czerwiec–październik
5–20 cm – ⊙ – ♃

Budowa zewnętrzna Roślina z rozgałęzionymi łodygami, naga. Tworzy zwykle okrągłe porosty, rozłożone, leżące kępki. Kwiaty w drobnych, niekształtnych kłębkach. Liście małe, naprzeciwległe, podługowate.

Występowanie Chwast rumowisk, nasypów, przydroży, zarówno na nizinach, jak i w górach Europy.

Uprawa Azotolubny, nie znosi wapienia; wysiewać do gleby piaszczystej, w miejscach nasłonecznionych.

Zbiór Zbiera się w okresie kwitnienia, niekiedy można powtarzać zbiór jesienią.

Suszenie Suszyć po dokładnym oczyszczeniu, ewentualnie umyciu i odsączeniu, szybko, w temp. 35–40°C.

Skład chemiczny Znaczenie mają przede wszystkim saponiny, kumaryny, flawonoidy i olejek eteryczny, obecne są też kwasy organiczne i antocyjany.

Działanie *Diureticum, spasmolyticum, urodesinficiens, bacteriostaticum.*

Zastosowanie Działa spazmolitycznie głównie na drogi moczowe – ułatwia oddawanie moczu, zwiększa wydzielanie soli, rozpuszcza kamienie w pęcherzu moczowym i moczowodach (przede wszystkim przy reakcji neutralnej, dlatego poleca się niekiedy dodawać do naparu sodę oczyszczoną).

Dawkowanie Na napar używa się zwykle łyżeczkę ziół na szklankę wody; popijać 2–4 razy dziennie między posiłkami. Nie używa się pojedynczo, jest składnikiem mieszanek moczopędnych, przeciwko kamieniom żółciowym i moczowym, przy zapaleniach i skurczach oraz zaburzeniach w miesiączkowaniu.

Uwaga Podobnie działa gatunek pokrewny – połonicznik kosmaty *(Herniaria hirsuta L.)*, stosunkowo rzadko występujący na piaszczystych, trawiastych, cieplejszych stanowiskach; przy suszeniu nabiera zapachu kumaryny.



Humulus lupulus L.
Chmiel zwyczajny
(Cannabaceae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
2–8 m – ♃

Budowa zewnętrzna Wieloletnia, dwupienna roślina zielna. Wijące się owłosione pędy osiągają długość 6–8 m. Liście naprzeciwległe i naprzemianległe, dłoniaste, 3–5-krotnie klapowane, z grubo ząbkowanymi brzegami. Dziki lub zdziczały chmiel nie ma znaczenia dla farmacji i browarnictwa.

Występowanie Dziki i zdziczały rośnie prawie na całej półkuli północnej, zwłaszcza w lasach, gdzie tworzy całe zarośla.

Uprawa Jako roślina uprawna rośnie w tzw. chmielnikach. Potrzebuje gleby próchnicznej, przepuszczalnej, z dostateczną ilością wapienia.

Zbiór Jesienią z roślin hodowanych zbiera się szyszki chmielowe, a z nich wytrząsa się lupulinę – gruczoły chmielowe.

Suszenie Szyszki suszy się w specjalnych suszarniach (40–50°C); przez przesiewanie i czyszczenie wysuszonych, dojrzałych szyszek żeńskich uzyskuje się proszek – lupulinę, który się jeszcze dosusza.

Skład chemiczny Szyszki zawierają głównie olejek eteryczny (0,5–3%), którego skład zmienia się zależnie od pochodzenia chmielu (zwykle zawiera mircen, farnezen i humulen). W gruczołach ważna jest żywica, w niej gorycze chmielowe (humulon, lupulon itp.).

Działanie *Sedativum, stomachicum, antisepticum, anaphrodisiacum.*

Zastosowanie Główne związki działają uspokajająco, bakteriostatycznie i bakteriobójczo, zwiększają działanie gruczołów żołądkowych. Są w niewielkim stopniu toksyczne. Szybko się rozkładają i tracą swe właściwości.

Dawkowanie Zwykła dawka szyszek to łyżeczka na szklankę wody; przygotować napar, pić 2–3 razy dziennie 1/4–1/3 szklanki (jako środek żołądkowy przed posiłkiem, jako uspokajający lub przeciw skurczom – po jedzeniu). Dawka lupuliny (gruczołów chmielowych) wynosi 0,25 g – 2–4 razy dziennie na 30 min przed posiłkiem jako środek żołądkowy, po jedzeniu jako uspokajający.



Hypericum perforatum L.
Dziurawiec zwyczajny
(Hypericaceae)

Kwitnie:
czerwiec–październik
30–60 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Roślina z wzniesionymi łodygami. Liście gęste, eliptyczne, siedzące, z licznymi przeświecającymi kropkami i czarnymi gruczołkami wzdłuż brzegów. Liczne ogonkowate kwiaty tworzą szczytowy podbaldach.

Występowanie Rośnie na nizinach i górach całej Europy. Występuje w trawiastych i leśnych porostach.

Uprawa Lubi gleby półsuche, tłuste, stanowiska prześwietlone. Występuje obficie dziko, hodowla niepotrzebna.

Zbiór Zbiera się kwitnące ziele bez zdrewniałych części łodygi.

Suszenie Suszyć szybko, rozłożone cienką warstwą. Ziele nie dosuszone łatwo pleśnieje.

Skład chemiczny Flawonoidy, olejek eteryczny, garbniki, czerwone barwniki (hiperycyna) i bakteriostatycznie działające żywice.

Działanie *Spasmolyticum, adstringens, stomachicum, diureticum, sedativum;* zewnętrznie – *advulnans* (na rany).

Zastosowanie Od dawna zalecany przy schorzeniach dróg oddechowych, przewodu pokarmowego i przy zaburzeniach dróg żółciowych. Działa przeciwzapalnie i dezynfekcyjnie. Czerwone hiperycyny wywołują zaburzenia pigmentacji skóry, reakcje uczuleniowe, wrażliwość na promieniowanie nadfioletowe. Dziurawiec zaleca się przy nocnym moczeniu się dzieci, lekkiej bezsenności, zaburzeniach równowagi nerwowej, depresji, migrenie, słabym wydzielaniu soków żółciowych i trawiennych, przede wszystkim jednak przy zaburzeniach woreczka żółciowego i kamicy. Zewnętrznie na rany, do płukania gardła itp.

Dawkowanie Zazwyczaj przygotowuje się napar z 15–25 g ziół na 2 szklanki wody; pije się 2–3 razy dziennie pół szklanki przed posiłkiem lub po posiłku jako środek wiatropędny, a wieczorem jako uspokajający lub moczopędny.

Uwaga! **Podczas leczenia dziurawcem nie wolno wystawiać się na silne działanie słońca. Nie zwiększać dawki.**



Hyssopus officinalis L.
Hyzop lekarski
(Labiatae)

Kwitnie:
lipiec–sierpień
20–60 cm – ♄ – ♄

Budowa zewnętrzna	Łodyga półkrzewu wzniesiona i wysoka, liście siedzące, sztywne, lancetowate, z podwiniętym brzegiem. Kwiaty ogonkowe w nibyokółkach w kątach liści, niebieskie z odcieniem różowawoliliowym, czasami białe.
Występowanie	Pochodzi z południowej Europy, od dawna uprawiany.
Uprawa	Lubi miejsca nasłonecznione, gleby lżejsze, wapienne. Wysiewa się nasiona wprost do gruntu lub w szklarni. Można też rozmnażać przez dzielenie starych pędów.
Zbiór	Odcina się części łodygi razem z kwiatami.
Suszenie	Suszyć ostrożnie – liście łatwo odpadają; można dosuszać w temp. do 35–40°C.
Skład chemiczny	Głównie olejek eteryczny, także garbniki, flawonoidy i sole mineralne.
Działanie	*Antihydroticum, expectorans, stomachicum, adstringens.*
Zastosowanie	Działanie przeciwpotne podobne jak szałwii – za pośrednictwem układu nerwowego. Używa się jako leku pomocniczego przy schorzeniach dróg oddechowych, szczególnie zaleca się pacjentom w podeszłym wieku. Pobudza wydzielanie soków żołądkowych, poprawia trawienie. Zewnętrznie – do płukania gardła, przy zapaleniach itp.
Dawkowanie	Zazwyczaj przygotowuje się odwar lub napar z łyżeczki ziół na szklankę wody lub 2 g na 1,5 szklanki (nadaje się i do okładów). Wewnętrznie zaleca się napar z 2 łyżeczek ziół na 2 szklanki wody – pić 1/3 szklanki 2–3 razy dziennie, lub odwar z 1,5 łyżeczki na 1,5 szklanki wody – 1/4–1/2 szklanki 2–3 razy dziennie jako środek ściągający lub przeciwpotny; odwar zawiera więcej garbników. Świeże i suszone liście są gorzkawą przyprawą aromatyczną. Składnik innych przypraw.
Uwaga!	**Większe dawki – przede wszystkim olejek eteryczny – mogą wywołać skurcze!**



Juniperus communis L.
Jałowiec pospolity
(Cupressaceae)

Kwitnie:
kwiecień—maj
1—10 m — ħ — ħ

Budowa zewnętrzna Rozgałęziony krzak, posiada zawsze zielone szpilki, wąskie, w trójlistnych okółkach. Męskie krzaki z kwiatami w drobnych kotkach, żeńskie słabo widoczne.

Występowanie Powszechny na półkuli północnej na glebach jałowych, pastwiskach, zwłaszcza na terenach górskich.

Uprawa Rośnie na suchych, piaszczystych terenach; dziś uprawa głównie dla regeneracji zanieczyszczonego powietrza.

Zbiór Owoce zbiera się dojrzałe — strząsa się je na rozpostarte na ziemi płachty, najlepiej jednak zrywać ręcznie. Drewno uzyskuje się przez obcinanie gałązek.

Suszenie W cieniu, rozłożone cienką warstwą, co trwa dość długo.

Skład chemiczny Głównie olejek eteryczny z pinenami; również cukry, garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne; w owocach także barwniki; olejek eteryczny w małych ilościach występuje też w drewnie.

Działanie *Diureticum, expectorans, carminativum, stomachicum, cholagogum, antisepticum, derivans.*

Zastosowanie Moczopędne działanie wywołane jest bezpośrednim drażnieniem nerek przez olejek eteryczny (lub jego składnik — terpinol). Wpływa też na przemianę materii, pobudza perystaltykę jelit, wydzielanie soków żołądkowych i żółci, działa przeciwko wzdęciom i silnie bakteriobójczo. Olejek eteryczny ma podobne właściwości, ponadto zwiększa przekrwienie skóry. Drewno działa mniej skutecznie.

Dawkowanie Jednorazowa dawka na napar z owoców wynosi 0,5 g (podgrzewać pod przykryciem, ale nie gotować); pić po łyżeczce 2—4 razy dziennie po jedzeniu.

Olejku eterycznego dodaje się do maści przeciwko reumatyzmowi. Owoce są zwykle składnikiem mieszanek ziołowych o działaniu moczopędnym, pojedynczo się ich w lecznictwie nie stosuje. Podobnie drewno.

Owoce są dobrą przyprawą, zwłaszcza do dziczyzny.

Uwaga! **Nie używać przy chorobie nerek.**



Lamium album L.
Jasnota biała
(Labiatae)

Kwitnie:
maj–sierpień
20–50 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Roślina podobna do pokrzywy; łodyga czterokanciasta, mało rozgałęziona, liście naprzeciwległe, lancetowate, z ogonkami. Kwiaty białe skupione w kątach górnych liści w nibyokółkach po 3–5.

Występowanie Chwast roślin azotolubnych, rośnie przy płotach, murach, na polanach leśnych w całej Europie.

Uprawa Lubi gleby żyzne, zawierające azot, miejsca zacienione.

Zbiór Zbiera się tylko korony kwiatów, bez kielicha.

Suszenie Suszyć jak najszybciej, by ziele nie straciło koloru, można na słońcu lub w piecu.

Skład chemiczny Śluz, garbniki, cholina, alkaloid stachydrina, olejek eteryczny, biogenne aminy (m.in. tyramina), flawonoidy.

Działanie *Mucilaginosum, adstringens, antihaemorrhagicum, sedativum, expectorans.*

Zastosowanie W medycynie używany głównie jako środek wytwarzający śluzy ochronne lub słabo ściągający i przeciw krwawieniom (przy nadmiernym miesiączkowaniu). Jest też pomocniczym środkiem wykrztuśnym, a w lecznictwie ludowym od dawna używa się go w schorzeniach kobiecych, zwłaszcza przy bolesnych miesiączkach. Zazwyczaj ziele używane w mieszankach z innymi, rzadko pojedynczo.

Dawkowanie Zwykła dawka to 10–20 g kwiatów na 500 ml wody; przygotować napar, pić 2–3 razy dziennie 1/2–2/3 szklanki. W lecznictwie ludowym stosowany jako tzw. środek oczyszczający krew – zwłaszcza przy wysypkach skórnych u dzieci, egzemach, a także przy biegunkach. Napar, a niekiedy i odwar, służą do płukania przy zapaleniu gardła, jamy ustnej itp.

Podczas gotowania do roztworu przenikają i garbniki, dlatego krótko gotowanego kwiatu używa się też przy lżejszych oparzeniach, obrzękach i żylakach (30 g ziół na 1 l wody).



Leonurus cardiaca L.
Serdecznik pospolity
(Labiatae)

Kwitnie:
kwiecień—sierpień
30—90 cm — ♃

Budowa zewnętrzna	Pusta, wzniesiona, czterokanciasta, ciemnoczerwona, rozgałęziona łodyga. Liście ciemnozielone, 5—7-dłoniastosieczne, od spodu silnie owłosione. Drobne kwiaty w nibyokółkach, siedzące w kątach liści.
Występowanie	Suche łąki, pastwiska, rumowiska cieplejszych obszarów.
Uprawa	Nasiona wysiewa się wiosną w szklarni lub pod koniec lata do gruntu; w następnym roku przesadza się na stanowiska stałe. Lubi gleby lekkie, próchniczne, miejsca słoneczne.
Zbiór	Ziele, ewentualnie liście, zbiera się w początkach kwitnienia.
Suszenie	Suszyć w cieniu rozłożone cienką warstwą.
Skład chemiczny	Glikozydy bufanolidowe, a także cholina, alkaloidy, garbniki, saponiny, flawonoidy i olejek eteryczny.
Działanie	*Cardiacum, hypotonicum, sedativum, stomachicum.*
Zastosowanie	Środek typowo uspokajający przy schorzeniach serca, migrenie, depresjach, nerwicach, klimakterium, zaburzeniach przewodu pokarmowego.
Dawkowanie	Pije się zazwyczaj napar z 10—15 g ziela na szklankę wody kilka razy dziennie po łyżce. Zaleca się też (w porozumieniu z lekarzem) odwar z rozcieńczonym winem; pić po kieliszku przy depresji, tzw. kołataniu serca, zaburzeniach przewodu pokarmowego, klimakterium. Stanowi częsty składnik mieszanek sercowych *(Species cardiacae)*, uspokajających i moczopędnych. Wyciągi wodne są tak skuteczne w zaburzeniach serca, że produkuje się przemysłowo ekstrakty (w NRD, RFN, ZSRR) używane jako lekkie środki nasercowe (zwiększają czas przepływu krwi do serca, obniżają częstotliwość pulsu). Działanie zmniejszające ciśnienie krwi i uspokajające serdecznika wzmacnia się przez mieszanie go z korzeniem kozłka lekarskiego, głogu, ewentualnie z kamforą.



Linaria vulgaris Mill.
Lnica pospolita
(Scrophulariaceae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
20–60 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Bardzo znana, charakterystyczna roślina. Łodyga wzniesiona, gęsto ulistniona naprzemianległymi lancetowatymi, równowąskimi liśćmi, zakończona ładnymi kwiatami z ostrogami, tworzącymi grona.

Występowanie Gatunek eurosyberyjski, pospolity w całej Europie na pastwiskach, rumowiskach, na nizinach i w górach.

Uprawa Pospolity chwast, lubi pulchne gleby, ciepłe stanowiska.

Zbiór Odcina się ziele z rozwijającymi się kwiatami.

Suszenie Suszyć rozłożone cienką, luźną warstwą. Barwa kwiatów nie powinna się zmienić podczas suszenia.

Skład chemiczny Flawonoidy, alkaloid peganina z działaniem spazmolitycznym i perystaltycznym, witamina C, węglowodór triakontan, działający przeciwzapalnie.

Działanie *Laxans, diureticum, antiphlogisticum, emolliens, cholagogum.*

Zastosowanie Roślina zaczyna być znów stosowana w medycynie. Skuteczna przy różnych przewlekłych zapaleniach, atonii jelit, zaburzeniach trawienia, wzdęciach, niedostatecznym wydzielaniu żółci do dwunastnicy; jako pomocniczy środek moczopędny; zewnętrznie – wypróbowana na bolesne, krwawiące i źle gojące się rany (może być składnikiem maści).

Dawkowanie Wewnętrznie używa się 3–4% naparu (odstawić na 18 min) lub łyżeczkę ziół na 2 szklanki wody – pić 1/3–1/2 szklanki. Do użytku zewnętrznego przygotowuje się zazwyczaj 3% odwar (gotować na małym ogniu okolo 6 min). Lnicę gotuje się zwykle w mleku. Na hemoroidy miesza się rozdrobnione ziele ze smalcem wieprzowym (2 części ziela na 5 części smalcu). W lecznictwie ludowym stosowane na obrzęki; wybiela plamy i piegi na twarzy. Silny odwar zabija muchy.



Linum usitatissimum L.
Len zwyczajny
(Linaceae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
10–30 cm – ⊙

Budowa zewnętrzna	Roślina z nagimi, pojedynczymi, górą rozgałęzionymi łodygami. Liście 1–3-nerwowe, lancetowate, zaostrzone, naprzemianległe. Kształtne kwiaty mogą być białe lub niebieskie, tworzą ubogą wierzchotkę.
Występowanie	Pochodzi z Bliskiego Wschodu. W Europie uprawiana od dawna jako roślina oleista i przędna.
Uprawa	Nie zaleca się uprawy w małych ilościach. Siać wczesną wiosną, zwłaszcza na terenach górskich. Lubi umiarkowanie ciepły, wilgotny klimat, dość głęboką, gliniastą lub gliniasto-piaszczystą glebę.
Zbiór	Dojrzałe nasiona uzyskuje się przez wymłócenie.
Suszenie	Suszyć w cieniu lub w temp. do 40°C.
Skład chemiczny	Substancje śluzowe, olej (wysychający), białka, glikozyd cyjanogenny (linamaryna).
Działanie	*Protectivum, emolliens, laxans;* olej – *dermatologicum, vehiculum, nutriens.*
Zastosowanie	Bogate w śluz nasiona wykorzystuje się głównie w schorzeniach przewodu pokarmowego – wyciągi peroralne powlekają błony śluzowe cienką warstwą śluzu, chroniąc je przed podrażnieniami, np. przy nadmiernym wydzielaniu soków żołądkowych. Lekko zwiększają perystaltykę jelit, w czym też pomaga śluz. Linamaryna dezynfekuje jelita.
Dawkowanie	Jako środka przeciw podrażnieniom używa się odwaru – 1–2 łyżeczki nasion na 1,5 szklanki wody, pić pół szklanki 2–3 razy dziennie między posiłkami. Macerat z tej dawki działa przeczyszczająco (pić wieczorem i rano). Olej jest stosowany jako kosmetyk – wyizolowane nienasycone tłuste kwasy (linolenowe itp.), ogólnie znane pod nazwą witamina F, są składnikami zwykłych i leczniczych wyrobów kosmetycznych.



Lycopodium clavatum L.
Widłak goździsty
(Lycopodiaceae)

Wydziela zarodniki:
czerwiec–sierpień
60–120 cm – ♃

Roślina trująca!
Chroniona.

Budowa zewnętrzna Łodyga pełzająca z wzniesionymi, widełkowatymi gałązkami. Gęste, szydlaste liście, na końcach gałązek zwykle kłosy liści zarodnikowych.

Występowanie Suche lasy nizin i gór całej Europy.

Uprawa W większości krajów roślina chroniona – dozwolony jest tylko zbiór kłosów. Lubi kwaśne krzemowe gleby.

Zbiór Dojrzałe kłosy odcina się i zostawia do dojrzenia – najlepiej w szklanych naczyniach na słońcu. Później wytrząsa się zarodniki; proszek lotny i bardzo lekki.

Suszenie Jasnożółty, nie przyjmujący wody proszek zarodników tylko się przesusza.

Skład chemiczny Zarodniki zawierają najwięcej tłuszczów, a także podobny do celulozy, wysokomolekularny terpen sporopoleninę, kwasy i ślady alkaloidów.

Działanie *Conspergens, diureticum, urodesinficiens.*

Zastosowanie W lecznictwie ludowym zalecany przy schorzeniach dróg moczowych, piasku w moczu, schorzeniach wątroby itp. Najczęściej jednak do użytku zewnętrznego jako zasypka na rany, wypryski, przy łuszczycy (działanie nie potwierdzone), jako pomocnicze *dermatologicum* przy odparzeniach, owrzodzeniach.

Dawkowanie Wewnętrznie zwykle bierze się 2 łyżeczki zarodników na 2 szklanki wody: macerować przez noc, popijać w ciągu dnia. Można też używać 1–2 g zarodników w opłatkach. W lasach rośnie więcej gatunków widłaków, rozróżnianie nie jest konieczne, zarodniki można zbierać ze wszystkich.

Uwaga! **Ze względu na toksyczność ziela zbiera się je obecnie tylko dla specjalnych celów. Używanie go na własną rękę jest niebezpieczne!**



Malva silvestris L.
Ślaz dziki
(Malvaceae)

Kwitnie:
lipiec—wrzesień
30—100 cm — ⊙ — ♃

Budowa zewnętrzna Roślina ze wzniesioną lub pokładającą się łodygą, silnie owłosiona. Liście okrągłe, z ogonkami, 5—7-dłoniastoklapowane, brzegi karbowane. Stosunkowo duże kwiaty (średnica do 6 cm) z szypułkami wyrastają po 2—6 w kątach górnych liści.

Występowanie Suche leśne polany, łąki, pastwiska, rumowiska — od nizin do terenów podgórskich Europy.

Uprawa Do uprawy nadaje się ślaz mauretański *(Malva mauritiana)*, do zbierania uprawia się go jako roślinę jednoroczną. Wymaga gleby pulchnej, gliniastej lub gliniasto-piaszczystej, pożywnej, dostatecznie wilgotnej, stanowisk nasłonecznionych, chronionych od wiatru; najlepszy jest wysiew gwiaździsty 60 × 60 cm. Głębokość siewu około 2 cm. Przerywa się w III—IV, gdy są już pierwsze 4 listki.

Zbiór Liście i kwiaty zbiera się w tym samym czasie, z jak najkrótszymi ogonkami.

Suszenie W warunkach naturalnych, w cieniu, kwiat w pojedynczych warstwach; temperatura dosuszania do 60°C.

Skład chemiczny Śluz, garbniki, a kwiat dodatkowo barwniki.

Działanie *Antiphlogisticum, protectivum, emolliens, mucilaginosum.*

Zastosowanie Rzadko używany pojedynczo, dodawany głównie do tzw. mieszanek piersiowych — *Species pectorales*, wytwarzających na błonach śluzowych ochronną warstwę, łagodzących kaszel, zapalenia (gardła itp.) zawierających także owoc kopru, anyżek, tymianek, rumianek itd.

Dawkowanie Zazwyczaj przygotowuje się napar — dawka kwiatu wynosi 10—15 g na 500 ml wody (pić pół szklanki 2—4 razy dziennie, dzieci łyżeczkę co 3 godz.). Z liści przyrządza się macerat — 3 łyżeczki na 2 szklanki wody. Można go używać także zewnętrznie.

Uwaga Można też zbierać liście pokrewnego jednorocznego ślazu zaniedbanego *(Malva neglecta)*.



Matricaria chamomilla L.
Rumianek pospolity
(Compositae)

Kwitnie:
maj—wrzesień
15—30 cm — ⊙

Budowa zewnętrzna Roślina silnie aromatyczna — z nagą, rozgałęzioną, słabo ulistnioną łodygą. Liście naprzemianległe, siedzące, 2—3-krotnie pierzastodzielne, równowąskie. Koszyczki puste, ostrostożkowate łożysko z języczkowatymi kwiatami o przyjemnym zapachu.

Występowanie Chwast pól; na skutek stosowania środków chwastobójczych zanika nawet z brzegów pól i ich okolic. Pospolity przy drogach wiejskich, niekiedy występuje masowo, tworząc całe zarośla.

Uprawa Roślina dobrze się przystosowuje do różnych warunków klimatycznych i glebowych (nie nadają się tylko gleby piaszczyste, z wysoką średnią opadów). Wysiew zależny od klimatu, np. wiosenny (marzec — kwiecień) tam, gdzie nie ma opadów niższych niż 50 mm, a dzienna temperatura nie przekracza 15°C. Roślinę trzeba pielęgnować. Łatwo dziczeje i zachwaszcza całą okolicę.

Zbiór Zbiera się całe koszyczki z jak najkrótszymi szypułkami; nie powinny być przekwitnięte, przy suszeniu rozdrabniają się.

Suszenie Suszyć szybko, w dobrze przewiewnym miejscu, rozłożone cienką warstwą.

Skład chemiczny Olejek eteryczny (zawiera substancje proazulenowe), flawonoidy, seskwiterpeny, kumaryny, a także śluz i gorycze.

Działanie *Antiphlogisticum, antispasmodicum, carminativum, diaphoreticum, balneologicum, dermatologicum.*

Zastosowanie Używa się pojedynczo, często jednak dodaje się do różnych preparatów i mieszanek ziołowych, również jako substancję aromatyczną.

Dawkowanie Na napar 1—2 łyżeczki na 2 szklanki wody; zostawić pod przykryciem na około 15 min, pić 3 razy dziennie pół szklanki. Napar stosuje się zewnętrznie do płukania nosa przy katarze siennym. Do kąpieli używa się naparu ze 150 g koszyczków rumianku na pół wanny wody.



Melilotus officinalis (L.) Lam.
Nostrzyk żółty
(Papilionaceae)

Kwitnie:
lipiec–październik
30–100 cm – ⊙

Budowa zewnętrzna	Łodyga kanciasta, liście z ogonkami, trójlistkowe, pojedyncze listki odwrotniejajowate, brzegi ząbkowane. Kwiaty w wydłużonych gronach.
Występowanie	Cieplejsze obszary przede wszystkim środkowej Europy – na rumowiskach, nasypach, miedzach, w winnicach, ogrodach.
Uprawa	Roślina niewymagająca, ale azotolubna. Można wysiewać np. w pasiekach, podobnie jak koniczynę.
Zbiór	Odcina się kwitnące wierzchołki rośliny.
Suszenie	Suszyć rozłożony cienką warstwą w dobrze przewiewnym miejscu lub w temp. do 40°C. Po wysuszeniu pachnie przyjemnie kumaryną.
Skład chemiczny	Głównie pachnące kumaryny, także śluzy, alantoina, garbniki, flawonoidy, substancje purynowe.
Działanie	*Angiotonicum, anticoagulans, diureticum, spasmolyticum, carminativum;* zewnętrznie – *advulnans, detergens.*
Zastosowanie	Wpływa słabo na zmniejszenie krzepliwości krwi i napięcie naczyń krwionośnych; jako środek moczopędny, przeciwkurczowy i wiatropędny zaleca się głównie w lecznictwie ludowym, podobnie jak i przy bezsenności. Alopatia zaleca ziele głównie na okłady. Jest częstym składnikiem mieszanek łagodzących – *Species emolliens.*
Dawkowanie	Do użytku wewnętrznego maksymalna dawka dzienna 3 g (łyżeczka od herbaty) ziół na filiżankę naparu lub maceratu, pić łykami w ciągu dnia. Przy bezsenności można użyć 2 łyżeczek na 2 szklanki wody.
Uwaga!	**Nie zwiększać dawki ziół, mogą spowodować bóle głowy.** Pokrewne i podobne nostrzyki mają w większości podobne działanie. Zapach kumaryny pozwala na używanie ich jako środków aromatycznych.



Melissa officinalis L.
Melisa lekarska
(Labiatae)

Kwitnie:
lipiec—wrzesień
50—130 cm — ♃

Budowa zewnętrzna Rozgałęziona, gruczołowata, owłosiona, czterokanciasta łodyga z naprzeciwległymi, ogonkowymi, jajowatymi liśćmi o brzegach karbowano-ząbkowanych. Kwiaty w nibyokółkach.

Występowanie Dziko rośnie w południowej Europie (Korsyka), północnej Afryce, a także w Azji Mniejszej, na Kaukazie i w południowej części Szwajcarii. Często uprawiana, miejscami zdziczała.

Uprawa Wymaga ciepła, ale nie słońca, rośnie też w półcieniu. Wymaga gleby głębokiej, próchnicznej, pożywnej, nie znosi gleby kwaśnej. Wysiew bardzo drobnych nasion na wiosnę (koniec marca), na stanowiska uprawne przesadzać pod koniec sierpnia. Można też rozmnażać wegetatywnie przez dzielenie 2—3-letnich roślin. Pędy dzieli się na wiosnę lub jesienią.

Zbiór Liście zbiera się na początku kwitnienia lub tuż przed.

Suszenie Najlepiej w temp. 35—40°C (zacząć od 30°C, stopniowo zwiększać).

Skład chemiczny Olejek eteryczny, a w nim wonny geraniol, cytrol i in., garbniki, gorycze, trójterpeny, kwasy organiczne. Rozgnieciona roślina pachnie jak cytryna.

Działanie *Nervinum, sedativum, antispasmodicum, stomachicum.*

Zastosowanie Liście miesza się zazwyczaj z innymi podobnie działającymi ziołami, ale można też stosować pojedynczo. Silnie oddziałują i chętnie są używane destylaty — nalewki z melisy (3—4 łyżeczki dziennie). Skuteczna przeciwko migrenie i innym bólom. Przy nerwicach i stresach dobre są kąpiele (można użyć też olejku eterycznego: 2—3 łyżki). Liści używa się też jako przyprawy do mięsa, zup i innych potraw.



Mentha piperita L.
Mięta pieprzowa
(Labiatae)

Kwitnie:
czerwiec—wrzesień
30—100 cm — ♃

Budowa zewnętrzna Łodyga czterokanciasta, liście na krzyż naprzeciwległe, jajowatopodługowate, brzegi piłkowane. Kwiaty w nibyokółkach tworzą na szczycie kłosy.

Występowanie W warunkach europejskich pierwotnie występowała tylko w Anglii. Od dawna znana i uprawiana, prawdopodobnie trzykrotna krzyżówka (między miętą: nadwodną — *Mentha aquatica,* okrągłolistną — *Mentha rotundifolia* i długolistną — *Mentha longifolia).*

Uprawa Rozmnaża się wegetatywnie (z nasion rzadko), w podziemne kłącze należy zaopatrzyć się u doświadczonych hodowców. Najlepiej sadzić jesienią (październik). Wymaga gleby ciepłej próchnicznej, wilgotnej.

Zbiór Ziele i liście przed zakwitnięciem rośliny.

Suszenie Suszyć jak najszybciej po zebraniu, najlepiej w suszarni w temp. do 50°C. Po wysuszeniu zostawić na 6—12 godz., dopiero potem pakować.

Skład chemiczny Głównie olejek eteryczny, a w nim mentol, także garbniki, terpeny, kwasy organiczne, gorycze i flawonoidy.

Działanie *Carminativum, cholagogum, antisepticum, antispasmodicum, anaesteticum, stomachicum.*

Zastosowanie Jeśli chodzi o podane wyżej działania, może być stosowana pojedynczo. Do płukania jamy ustnej, gardła itp. można ją mieszać z innymi ziołami.

Dawkowanie Zazwyczaj przygotowuje się napar — 1—3% lub 4 g mięty na gorącą wodę, lub łyżeczka liści na 1—1,5 szklanki wody; pić po pół szklanki 2—4 razy dziennie jako *stomachicum* pół godziny przed jedzeniem. Wygodna jest nalewka (30—50 kropli 2—3 razy dziennie), ewentualnie tzw. woda miętowa (1—3 razy dziennie) jako *stomachicum, antianemicum, cholagogum,* zapachowe *corrigens* itp. Z mentolu można przyrządzić 0,3% roztwór w rozcieńczonym alkoholu. Liście mięty używane są jako przyprawa.

Uwaga! **Mentol jest trucizną dla małych dzieci!**



Menyanthes trifoliata L.
Bobrek trójlistkowy
(Menyanthaceae)

Kwitnie:
maj—czerwiec
20—30 cm — ♃

Budowa zewnętrzna Roślina bagienna z kłączem, z którego wyrastają długoogonkowe, wielkie, trójlistkowe liście i proste łodygi, zakończone gronem ozdobnych kwiatów.

Występowanie Gatunek euroazjatycko-północnoamerykański, dość rzadki, dlatego w większości całkowicie lub częściowo pod ochroną. Rośnie na torfowiskach, podmokłych łąkach i bagnach.

Uprawa W wyniku melioracji gruntów roślina coraz rzadsza. Najlepiej byłoby rozmnażać w miejscach występowania; kłącze o długości około 10 cm sadzić na podmokłych łąkach. Hodowla z nasion długotrwała.

Zbiór Ostrożnie odcina się liście bez ogonków, uważając, by nie wyciągnąć korzeni.

Suszenie Suszyć szybko, rozłożony cienką warstwą, w temp. do 50°C (ogonki źle schną).

Skład chemiczny Terapeutycznie czynne gorycze glikozydowe (tzw. gorycze czyste — *amara pura*), flawonoidy, np. rutyna, garbniki i irydoidy.

Działanie *Amarum, stomachicum, tonicum, metabolicum, cholagogum.*

Zastosowanie Od dawna znany lek żołądkowy używany przy dolegliwościach trawiennych i braku łaknienia. W lecznictwie ludowym liście zalewano alkoholem (pić po kieliszku); zalecano jako słaby środek uspokajający, żółciopędny i moczopędny. Medycyna oficjalna nie zaleca, ziele nie jest dostatecznie zbadane. Stosuje się je przede wszystkim przy zaburzeniach trawiennych.

Dawkowanie Zwykła dawka to 0,5 g w proszku, napar albo odwar z pół łyżeczki ziół na szklankę wody; pić 1—2 łyżki 4—5 razy dziennie pół godziny przed posiłkiem. Częsty składnik żołądkowych i gorzkich mieszanek ziołowych, nalewek i wyciągów.

Uwaga! **Nie podawać kobietom ciężarnym. Nie powiększać zbytecznie dawek!**



Ocimum basilicum L.
Bazylia ogrodowa
(Labiatae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
20–40 cm – ⊙

Budowa zewnętrzna Roślina z kruchą, rozgałęzioną w górze łodygą. Liście z ogonkami, jajowate, całobrzegie lub ząbkowane. W górnej części w kątach liści wyrastają nibyokółki kwiatów, tworząc kłos.

Występowanie Pochodzi z południowej Arabii, do Europy przywieziona w XVI w. z Indii i Iranu.

Uprawa Wymaga dobrej, ogrodowej gleby, ciepłych, chronionych od wiatru stanowisk. Wysiewać wiosną (marzec) w szklarniach, przesadzać sadzonki o wysokości 8–10 cm. Można hodować w doniczkach.

Zbiór W okresie kwitnienia odcina się ziele, związuje się, ewentualnie suszy rozłożone warstwami.

Suszenie Szybko, w cieniu, w temperaturze nie wyższej niż 35–40°C.

Skład chemiczny Olejek eteryczny (z pachnącym linalolem), garbniki, kwasy organiczne, sole mineralne, witaminy, saponiny.

Działanie *Stomachicum, carminativum, aromaticum, antisepticum.*

Zastosowanie Liście i ziele to często używana przyprawa o przyjemnym zapachu (można jeść świeże). W lecznictwie ludowym stosowana przeciwko wzdęciom, na poprawę trawienia, a także jako środek pobudzający wydzielanie mleka.

Dawkowanie Napar przyrządzony z 2 łyżeczek bazylii można pić w ilości 2 filiżanki dziennie przy chorobach dróg moczowych i kaszlu, a także używać do płukania gardła i przemywania ran. Nie ma działania ubocznego, można dodawać i do dań dietetycznych. W lecznictwie używany głównie jako środek pomocniczy o wymienionym wyżej działaniu – miesza się zwykle z innymi podobnie skutkującymi ziołami.

Olejek eteryczny zaleca się jako *sedativum, aromaticum;* jest też składnikiem kosmetyków.

Uwaga Roślina mało zbadana, używanie jej opiera się głównie na doświadczeniu.



Ononis spinosa L.
Wilżyna ciernista
(Papilionaceae)

Kwitnie:
czerwiec–wrzesień
30–60 cm – ħ

Budowa zewnętrzna Półkrzew z ciernistymi, owłosionymi gałęziami. Dolne liście trójlistkowe, górne proste. Symetryczne kwiaty wyrastają zazwyczaj pojedynczo w kątach liści.

Występowanie Niziny i wzgórza całej Europy – zwłaszcza półsuche łąki.

Uprawa Lubi stanowiska półsuche, gleby pulchne, kamieniste, wapień i ciepło. Obficie rośnie dziko, tworząc miejscami całe dywany.

Zbiór Wykopuje się zdrowe korzenie, odrzucając szyjki i części nadziemne (umyć).

Suszenie Korzenie suszy się rozłożone cienką warstwą; nie dosuszone łatwo pleśnieją.

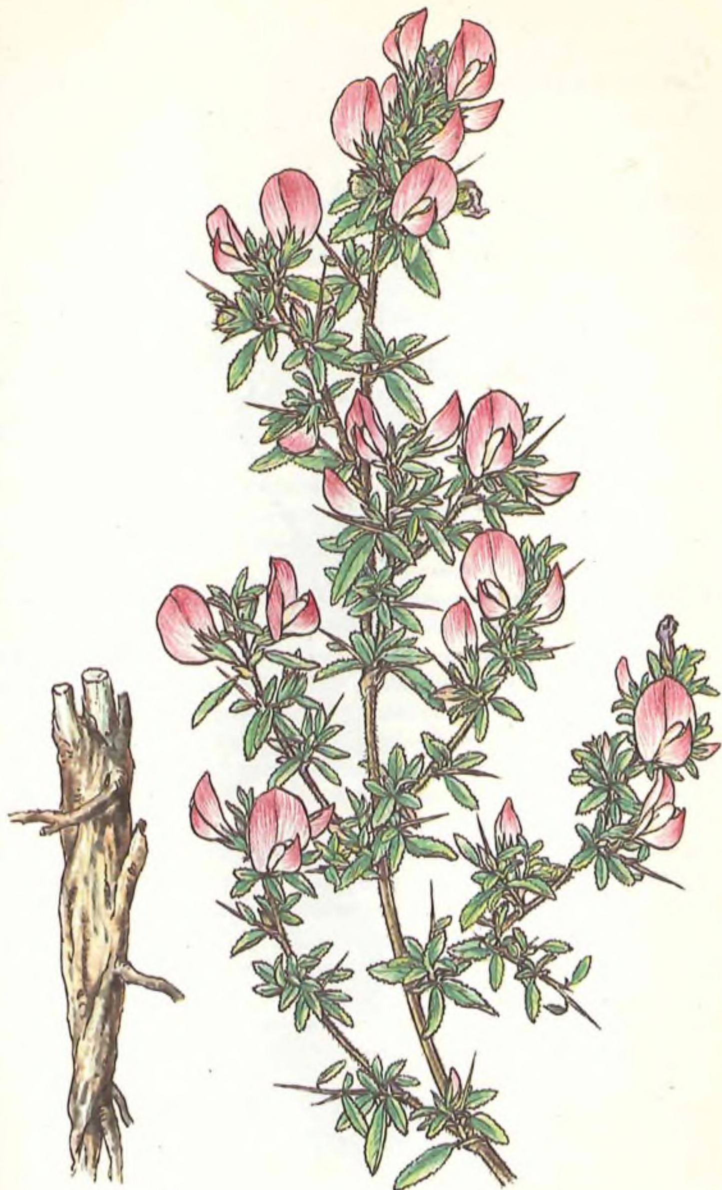
Skład chemiczny Zwłaszcza olejek eteryczny, flawonoidy, także trójterpeny, garbniki, duża ilość soli mineralnych i kwasy organiczne.

Działanie *Diureticum, stomachicum, metabolicum, desinficiens.*

Zastosowanie Działanie moczopędne sprawdzone klinicznie, dlatego też ziele jest składnikiem mieszanek diuretycznych. Działanie moczopędne nie jest przy tym tak drażniące, jak np. u owoców jałowca. Słabsze działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Ze względu na wpływ na procesy metaboliczne można stosować przy reumatyzmie, dnie, schorzeniach skóry itp. Napary stosowane są też zewnętrznie na hemoroidy. Badania kliniczne nie są jeszcze skończone. W lecznictwie ludowym zaleca się też przeciw kamicy moczowej (oprócz diurezy działa też jako *salutericum* – ułatwia wydzielanie mocznika i chlorydów).

Dawkowanie Zazwyczaj przygotowuje się napar z łyżeczki ziół na szklankę wody (doprowadzić do wrzenia, gotować pod przykryciem 3 min, odstawić na 15 min, odcedzić); pić 1/3–1/4 szklanki 2–4 razy dziennie. Ziele zażywa się podobnie jak korzeń, stosuje się je też przy źle gojących się i ropiejących ranach.

Uwaga! **Nie pomylić z podobną wilżyną bezbronną.**



Origanum vulgare L.
Lebiodka pospolita
(Labiatae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
30–60 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Kłącze z rozłogami, łodyga w górnej części rozgałęziona. Liście ogonkowe, naprzeciwległe, z jajowatą blaszką, całobrzegie lub ząbkowane. Drobne kwiaty zebrane w bogaty widlasty podbaldach.

Występowanie Słoneczne, trawiaste, krzaczaste zbocza, prześwietlone lasy i zręby.

Uprawa Wymaga stanowisk słonecznych, zadowala się też mniej urodzajną glebą. Można uprawiać na polach.

Zbiór Odcina się kwitnącą część łodygi, do suszenia wiąże się w nieduże snopki.

Suszenie Szybko, w przewiewnym miejscu, w cieniu.

Skład chemiczny Przede wszystkim olejki eteryczne (wśród nich głównie tymol i karwakrol), ale także garbniki, gorycze, sole mineralne i witamina C.

Działanie *Secretolyticum, spasmolyticum, stomachicum, carminativum, diureticum, diaphoreticum, antisepticum, depurativum.*

Zastosowanie Stary ludowy środek przeciw bólowi głowy, używany też przy nieżytach dróg oddechowych i jako przyprawa zamiast majeranku. Obecnie wraca do terapii. Pobudza czynności wydzielnicze różnych narządów, pomaga w niektórych zaburzeniach psychicznych (histeria, erotomania), stosowany do płukania gardła, kąpieli przy zapaleniach, jako środek wzmacniający i aromatyczny.

Dawkowanie Pojedynczą dawką jest zwykle napar z łyżeczki ziół na 1,5 szklanki wody, pić 1/4–1/2 szklanki 2–3 razy dziennie przed posiłkiem jako *stomachicum* i *spasmolyticum*, po jedzeniu jako *carminativum* i *expectorans*. Olejek eteryczny w połączeniu z olejkiem mięty stosuje się do kosmetyków, mydła itp.

Ziele jest delikatną przyprawą. Wpływa na wydzielanie żółci i soków żołądkowych. Gotuje się wraz z jedzeniem.



Papaver somniferum L.
Mak lekarski
(Papaveraceae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
50–150 cm – ⊙

Budowa zewnętrzna Roślina z prostą, wzniesioną łodygą, liście siedzące dolne wydłużone w ogonek. Na szczycie wielkie, różnokolorowe kwiaty. Owocami są torebki z dużą ilością drobnych nasion.

Występowanie Pochodzi ze Wschodu. W strefie umiarkowanej uprawiany powszechnie dla nasion używanych w przemyśle spożywczym.

Uprawa Wymaga gleby ogrodniczej, uprawa zwyczajna.

Zbiór Z nasion wytłacza się bardzo wartościowy olej jadalny. Niedojrzałe torebki nasienne – przed suszeniem przecięte wzdłuż i pozbawione nasion – są źródłem izolowania alkaloidów. Podobnie dojrzałe torebki bez nasion. Liście zbiera się przed kwitnieniem.

Suszenie Suszyć w warunkach naturalnych.

Skład chemiczny Tzw. maki opiumowe – specjalne rodzaje maku, zawierają we wszystkich częściach sok mleczny – latex, z około 50 różnymi alkaloidami, z których najważniejsze się izoluje.

Działanie *Analgeticum, narcoticum, sedativum, antibechicum, antidiarrhoicum, antispasmodicum.*

Zastosowanie Ze względu na silne działanie wszystkie środki podlegają ścisłym lekarskim przepisom, a oprócz tego specjalnej ewidencji.

Ostrzega się przed używaniem dojrzałych lub niedojrzałych makówek jako środka uspokajającego – znane są wypadki zatrucia.

Z izolowanych alkaloidów najbardziej znana jest morfina, która oprócz działania narkotycznego, działa też analgetycznie, papaweryna – przeciwskurczowo, a kodeina tłumi kaszel wpływając na centrum w rdzeniu przedłużonym.

Dawkowanie **Dawki przepisuje wyłącznie lekarz stosownie do rodzaju i stopnia schorzenia.**



Pimpinella saxifraga L.
Biedrzeniec mniejszy
(Umbelliferae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
20–60 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Bardzo zmienny wygląd ogólny i kształt wycięć liści. Łodyga okrągła, prawie pełna, prążkowana; liście nieparzystopierzastozłożone, brzegi grubo ząbkowane, górne czasem równowąskie, z błoniastą pochwą. Kwiaty w baldachach. Owocami są wiszące rozłupki. Gatunek pokrewny – biedrzeniec wielki *(Pimpinella maior)* – tak samo cenny.

Występowanie Roślina euroazjatycka, rośnie od nizin do piętra subalpejskiego, na miedzach, wzgórzach, w lasach.

Uprawa Lubi suche, pulchne, wapienne gleby; rozmnaża się z nasion lub wegetatywnie, przez dzielenie starych pędów.

Zbiór Części podziemne – kłącze z korzeniami wykopuje się jesienią lub wiosną i szybko myje. Rzadko stosowane ziele odcina się w okresie kwitnienia.

Suszenie I ziele, i korzeń suszyć szybko, w dobrze przewiewnym miejscu lub w temp. do 35–40°C.

Skład chemiczny Przede wszystkim olejek eteryczny z kumarynami, garbniki, saponiny i witaminy (zwłaszcza w świeżym zielu).

Działanie *Expectorans, spasmolyticum, secretolyticum, diureticum, stomachicum, metabolicum, desinficiens.*

Zastosowanie W schorzeniach dróg oddechowych miesza się z innymi ziołami. Do użytku zewnętrznego dodaje się kłącze pięciornika. W lecznictwie ludowym korzeń zwykle macerowano w alkoholu i zalecano pić kieliszek na czczo przed ciężką pracą lub gotowano z niego herbatę.

Dawkowanie Najczęściej przygotowuje się napar z łyżeczki ziół na szklankę wody – pić 2–3 filiżanki dziennie, lub zalewa się zioła wodą o temperaturze pokojowej, podgrzewa, gotuje 2–3 min, odstawia na 10–15 min – zażywać 2–5 razy dziennie łyżeczkę. Odwar stosuje się też do płukania gardła. Z ziela przyrządza się napar (2 łyżeczki na filiżankę wody), który pije się 2–3 razy dziennie filiżankę jako *stomachicum* i *expectorans*. Liście są stosowane jako przyprawa w kuchni południowoeuropejskiej.



Plantago lanceolata L.

Babka lancetowata

(Plantaginaceae)

Kwitnie:
maj–wrzesień
5–50 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Lancetowate, całobrzegie, stopniowo zwężające się do łodygi liście z 3–7 żyłami tworzą przyziemną rozetę. Bezlistna łodyga zakończona jest walcowatym kłosem drobnych kwiatów.

Występowanie Trudny do wytępienia pospolity chwast trawiastych i suchych terenów od nizin do piętra subalpejskiego.

Uprawa Uprawia się tylko odmiany uszlachetnione z wyselekcjonowanych nasion, sianych na głębokości 1 cm. Wymaga gleby wilgotnej, bogatej w pożywki, z zawartością azotu.

Zbiór Zbierać tylko ładne liście.

Suszenie Suszyć szybko w przewiewnym miejscu.

Skład chemiczny Irydoid aukubina, śluzy, garbniki, pektyny, flawonoidy, sole mineralne, krzemionki i witamina C.

Działanie *Stomachicum, expectorans, antiphlogisticum, mucilaginosum.*

Zastosowanie Wyciągi mają właściwości antybakteryjne, aukubina i garbniki działają zwłaszcza przeciwko biegunce, przeciwzapalnie, przeciwskurczowo, obniżają przekrwienie organów i rozrzedzają śluzy. Substancje czynne babki wpływają też na wydzielanie soków żołądkowych. Zewnętrznie są doskonałe na rany – przyśpieszają granulację, łagodzą podrażnienie śluzówek skóry.

Dawkowanie Zazwyczaj napar lub odwar z łyżki ziół na szklankę wody, zażywać pół szklanki 2–4 razy dziennie. Można stosować też zewnętrznie do płukania gardła, okładów, przemywań. Jako *stomachicum* miesza się z piołunem, bobrkiem i tatarakiem. *Adiuvans* przy chorobie wrzodowej (z żywokostem, prawoślazem itp.).

Dla dzieci nadaje się syrop (sok). Obecnie stosuje się nasiona niektórych gatunków jako składnik *laxativum*.

Uwaga Nie używać gatunków pokrewnych, uznawanych w medycynie za fałszywe.



Polygonum aviculare L.
Rdest ptasi
(Polygonaceae)

Kwitnie:
lipiec–październik
10–50 cm – ⊙ – ⊙

Budowa zewnętrzna Gatunek bardzo zmienny; cienka łodyga, zwykle ścieląca się, liście równowąskie, podzielone; w pachwinach liści jeden lub więcej niepozornych, różnie zabarwionych kwiatów.

Występowanie Pospolity chwast, rośnie w pobliżu siedzib ludzkich, na polach, między płytami chodników, przy drogach.

Uprawa Rozmnaża się bardzo szybko i obficie.

Zbiór Tylko całkiem czyste, kwitnące ziele (dla pewności opłukać).

Suszenie Suszyć rozłożone w cienkich warstwach.

Skład chemiczny Rozpuszczalna krzemionka, kwas krzemowy, flawonoidy, garbniki, kwasy (np. kawowy, chlorogenowy), sole mineralne, witamina C.

Działanie *Diureticum, metabolicum, adstringens, haemostypticum.*

Zastosowanie Od dawna znany jako lek dróg moczowych. Wypłukuje piasek i drobne kamienie, hamuje krwawienia, łagodzi kolki, nieżyty (zwykle w mieszance z zielem pięciornika i babki), składnik wielu mieszanek ziołowych. Wpływa na przemianę materii – *adiuvans* przy cukrzycy (w mieszankach ziołowych), *expectorans* i *antidiarrhoicum.*

Dawkowanie Odwar z 10–20 g ziela na 2 szklanki wody zażywa się po pół szklanki 3 razy dziennie. Można używać do płukania, okładów, przemywań itp. Obecnie stosuje je i medycyna oficjalna (w mieszankach ziołowych przeciwreumatycznych, przeciwsklerotycznych, piersiowych i urologiczno-vaginalnych). Wyciągi alkoholowe są składnikiem past przeciwdziałających krystalizacji substancji mineralnych w moczu, przeciwzapalnych, bakteriostatycznych i moczopędnych. Badania są kontynuowane. Stwierdzono np., że garbniki – D-katechiny i leukodelfinidyny wpływają na przepuszczalność i elastyczność ścian naczyń włosowatych, zwłaszcza w przewodzie pokarmowym.



Potentilla anserina L.
Pięciornik gęsi
(Rosaceae)

Kwitnie:
maj–sierpień
10–50 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Roślina z pełzającymi rozłogami; liście nieparzystopierzastozłożone, ząbkowane, na spodzie jedwabisto owłosione. Kwiaty wyrastają pojedynczo na rozłogach, na długich, bezlistnych ogonkach.

Występowanie Typowa roślina gęsich pastwisk; rośnie na wilgotnych łąkach, glebach azotowych w całej Europie.

Uprawa Lubi gliniaste, pulchne, azotowe gleby, wilgotne stanowiska; często spotykany, uprawa niepotrzebna.

Zbiór Odcina się kwitnące ziele z liśćmi lub same liście; korzenie wykopuje się jesienią (opłukać).

Suszenie Suszyć szybko, rozłożone cienką, luźną warstwą.

Skład chemiczny Flawonoidy, garbniki, gorycze, witamina C, sole mineralne.

Działanie *Spasmolyticum, stomachicum, cholagogum, adstringens, antidiarrhoicum, haemostypticum.*

Zastosowanie Ma właściwości przeciwbiegunkowe; skuteczny środek przeciw kurczom, zwłaszcza mięśni gładkich (mechanizm działania nie jest całkowicie znany, podobnie jak i substancja czynna), łagodzi skurcze przy miesiączkowaniu; zwiększa wydzielanie żółci, kwasu żołądkowego (działanie to można powiększać przez stosowanie odpowiednich mieszanek). Pobudzający pracę żołądka łącznie z centurią, miętą; wiatropędny z koprem, arcydzięglem; żółciopędny z miętą i zielem szanty.

Dawkowanie Z ziela przyrządza się odwar (1–2 łyżeczki, lub łyżka ziół na szklankę wody), który zażywa się 2–3 razy dziennie po 1/4–1/2 szklanki. Jeśli zależy nam na obecności garbników, lepiej przygotować napar (15 min) i pić 2–3 szklanki dziennie.

Uwaga Jeśli w terapii zależy nam na garbnikach, lepsze jest kłącze gatunku pokrewnego – pięciornika kurze ziele *(Potentilla erecta)*, który rośnie na podobnych stanowiskach.



Primula officinalis (L.) Hill.
Pierwiosnek lekarski
(Primulaceae)

Kwitnie:
kwiecień–czerwiec
15–30 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Z brązowego, walcowatego kłącza wyrasta rozeta przyziemnych elipsowatych liści. Ze środka rozety wyrasta wysoka łodyga, zakończona rzadkim prostym baldachem kwiatów. Surowiec leczniczy można uzyskać i z pokrewnego pierwiosnka wyniosłego *(Primula elatior)*; rozróżnianie ich nie jest potrzebne.

Występowanie Od terenów pagórkowatych do alpejskich Europy – na górskich łąkach, w zaroślach, lasach, na łąkach.

Uprawa Lubi stanowiska wilgotne, żyzne gleby; można hodować przez wysiewanie nasion.

Zbiór Kwiaty zbiera się bez kielicha. Części podziemne wykopuje się jesienią i suszy w zwykły sposób w dobrze przewiewnym miejscu. Zbiór części podziemnych jest w większości państw europejskich zabroniony; można zbierać tylko korzenie i kłącza roślin uprawianych.

Suszenie Szybko, ostrożnie, by najwyżej 2/3 kwiatów zmieniło kolor na zielono, w przewiewnych miejscach lub podgrzewając do 35°C.

Skład chemiczny Najważniejsze są saponiny, olejek eteryczny, glikozydy fenolowe, garbniki, cukry, a w kwiatach także barwniki, flawonoidy; saponin jest około 1/3 tej ilości co w korzeniach.

Działanie *Expectorans, metabolicum, diureticum, diaphoreticum.*

Zastosowanie Bardzo skuteczny środek przy przeziębieniach, grypach itp. Działa wykrztuśnie, lekko moczopędnie, napotnie, wpływa na przemianę materii, dlatego stosowany też przy reumatyzmie, lekkiej nerwicy, migrenie, nerwowych zaburzeniach połączonych z bólami głowy, lekkiej bezsenności. Medycyna preferuje działanie wykrztuśne.

Dawkowanie Dzienna dawka kwiatów: 10 łyżeczek na 250 ml wody (napar), kłączy około 1/3 dawki kwiatów (są trzykrotnie silniejsze).



Prunus spinosa L.
Śliwa tarnina
(Rosaceae)

Kwitnie:
kwiecień–maj
2–3 m – ♄

Budowa zewnętrzna Gęsto rozgałęziony, ciernisty krzak. Liście eliptyczne, spodem przy żyłkach owłosione. Obficie kwitnie, owoce – granatowoczarne z pestkami – często zimują na krzakach.

Występowanie Rośnie w miejscach słonecznych, w prześwietlonych lasach, na skałach, od nizin do gór całej Europy.

Uprawa Lubi gleby średnio wapniste, łatwo znosi ciepło i suszę. Często uprawiana.

Zbiór Kwiaty zbiera się w pączkach, jeszcze nie rozwinięte, ale już białe, owoce dobrze dojrzałe, można po przymrozkach.

Suszenie Kwiaty szybko – można na słońcu (łatwo wilgotnieją). Owoce najlepiej w podwyższonej temperaturze, podsuszywszy na słońcu (uwaga, nie spalić!).

Skład chemiczny W kwiatach – zwłaszcza flawonoidy, trochę glikozydu cyjanowodorowego, sole mineralne i cukry; w owocach – garbniki, glikozydy, kwasy organiczne, barwniki, pektyny i cukry.

Działanie Kwiaty: *diureticum, diaphoreticum, laxans;* owoce: *antidiarrhoicum, antiphlogisticum, adstringens.*

Zastosowanie Kwiat jest od dawna znanym środkiem moczopędnym, zwiększa wydzielanie moczu i soli sodu, obniża łamliwość i przepuszczalność ścian naczyń włosowatych, działa przeciwzapalnie, ogólnie zwiększa wydzielanie substancji szkodliwych, działa lekko przeczyszczająco (używa się głównie u dzieci). Owoce stosuje się głównie przeciwko biegunkom i zapaleniom.

Dawkowanie Najczęstsza dawka kwiatów: odwar z łyżeczki ziół na szklankę wody, zażywać 2–3 razy dziennie po 1/3–1/2 szklanki. Dla dzieci lepszy jest syrop (62 g cukru, 38 ml odwaru z kwiatów), kilka razy dziennie po łyżeczce. Owoców używa się przy nieswoistych biegunkach (także dla dzieci) – pół łyżeczki owoców zagotować w szklance wody, pić 3–4 razy dziennie po łyżeczce. Odwar nadaje się też do płukania gardła i jamy ustnej przy zapaleniach.



Pulmonaria officinalis L.
Miodunka plamista
(Boraginaceae)

Kwitnie:
marzec–maj
20–30 cm – ♃

Budowa zewnętrzna	Krótkoszczeciniasta roślina, z siedzącymi, lancetowatymi liśćmi, przy ziemi ogonkowymi, u nasady sercowatymi. Podgatunek plamisty ma liście z białymi plamami, podgatunek prawdziwy bez plam – miękko owłosione. Kwiaty na krótkich ogonkach, w gęstych skrętkach.
Występowanie	Lubi prześwietlone lasy, zwłaszcza buczyny. Rośnie od nizin po góry prawie całej Europy.
Uprawa	Lubi miejsca zacienione, wilgotne, glebę wapienną.
Zbiór	Zbiera się kwitnące ziele (młode kwiaty są różowe, starsze – czerwone, fioletowe, nawet niebieskie).
Suszenie	Suszyć szybko, rozłożone cienką, luźną warstwą.
Skład chemiczny	Garbniki, alantoina, śluzy, tzw. krzemionki rozpuszczalne i sole potasowe ze znaczną zawartością potasu.
Działanie	*Expectorans, mucilaginosum, diureticum, adstringens, antiphlogisticum.*
Zastosowanie	Roślina od dawna używana w lecznictwie ludowym, tolerowana też w medycynie. Stosuje się zwykle w mieszankach z innymi ziołami, jako środek wykrztuśny z liśćmi podbiału, owocami anyżku, kopru itp.; jako środek osłaniający z korzeniem żywokostu, prawoślazu, jako środek moczopędny – z liśćmi brzozy, skrzypem i innymi ziołami zawierającymi krzemionki.
Dawkowanie	Wewnętrznie zażywa się 2–4 razy dziennie po 1/2–2/3 filiżanki odwaru z 30–60 g ziół (gotować w 1000 ml wody). Można też stosować zewnętrznie do przemywania wyprysków skórnych; przyspiesza gojenie się ran, hemoroidów itp.
Uwaga	Jak większość szerokolistnych roślin, i miodunkę trudno odróżnić od gatunków pokrewnych. Trzeba uważać przy zbieraniu, plamy na liściach nie świadczą, że chodzi o właściwy gatunek.



Quercus robur L.
Dąb szypułkowy
(Fagaceae)

Kwitnie:
maj
20–40 m – ♄

Budowa zewnętrzna Drzewo z naprzemianległymi, pierzastowrębnymi liśćmi. Kwiaty jednopłciowe, kwiatostan tworzy kotki, z których żeńskie dojrzewają w elipsowate rozłupki – żołędzie. Pokrewny dąb bezszypułkowy *(Quercus sessilis Ehrh.)* dostarcza surowca o podobnej wartości.

Występowanie Drzewo głębokich, wilgotnych gleb, lessowych lasów łęgowych. W Europie powszechnie spotykany, tworzy dębiny.

Uprawa Zajmuje się nią leśnictwo; dęby lubią próchniczne, świeże gleby.

Zbiór Korę zbiera się z drzew uprawianych w tym celu. Odłupuje się młodą, cienką, błyszczącą korę, tzw. lustrzaną, o grubości najwyżej 5 mm na wiosnę (naciąć nierdzewnym nożem, lekko obijać). Liście zbiera się tylko młode, intensywnie zielone.

Suszenie Korę suszyć w przewiewnym miejscu w suszarni lub na słońcu. Liście w warunkach naturalnych.

Skład chemiczny Kora zawiera głównie garbniki i flawonoidy; liście także.

Działanie Kora: *adstringens, antidiarrhoicum;* liście: *adstringens.*

Zastosowanie Medycyna zaleca korę tylko do użytku zewnętrznego, lecznictwo ludowe także wewnętrznie. Zewnętrznie stosuje się głównie na lżejsze oparzenia, odmrożenia, zapalenia żył, egzemy itp., do płukania gardła przy zapaleniu, do kąpieli (przy hemoroidach).

Dawkowanie Na okłady, przemywania itp. używa się odwaru z kory w dawce: 10 g sproszkowanej kory na szklankę wody; do kąpieli przy uszkodzeniach skóry dodaje się odwar z 3 łyżeczek sproszkowanej kory na 500 ml wody (gotować 15 min, dodać do wanny napełnionej do połowy wodą). Do nasiadówek przygotowuje się odwar z 50 g kory, 50 g rumianku na 1 l wody (gotować pod przykryciem 10 min). Liście są typowym *adstringens.*



Ribes nigrum L.
Porzeczka czarna
(Saxifragaceae)

Kwitnie:
kwiecień–maj
100–150 cm – ћ

Budowa zewnętrzna Krzak bezcierniowy, z owłosionymi zeszłorocznymi gałązkami. Liście z ogonkami, naprzemianległe, klapowane, kwiaty na zwisających szypułkach tworzą rzadkie grona. Dojrzałe owoce – czarne jagody.

Występowanie Gatunek euroazjatycki. Występuje przede wszystkim w bagnistych lasach, od nizin do terenów podgórskich prawie całej Europy.

Uprawa Hodowana w ogrodach.

Zbiór Zbiera się młode, zielone liście, najlepiej po przekwitnięciu rośliny; można zbierać z gatunków uprawianych.

Suszenie Suszyć szybko, rozłożone cienką, luźną warstwą lub podgrzewać do 40–50°C. Dojrzałe owoce bez ogonków suszy się tylko w podwyższonej temperaturze.

Skład chemiczny Liście: olejek eteryczny, garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne, witamina C, sole mineralne; owoce: kwasy organiczne, dużo różnych witamin (zwłaszcza B complex), pektyny, cukry i barwniki.

Działanie *Diureticum, diaphoreticum, antisepticum, antidiarrhoicum.*

Zastosowanie Jako *adiuvans* najczęściej przy dnie (podagra), reumatyzmie; jako środek moczopędny wpływa na wydzielanie produktów przemiany purynowej – kwasu moczowego, toksycznych, szkodliwych metabolitów, także *adiuvans* przy kokluszu i spazmatycznych atakach kaszlu. Obecnie również medycyna oficjalna zaczyna stosować w leczeniu liście.

Dawkowanie Odwar z łyżki liści na szklankę wody zażywa się 2–3 razy dziennie po 1/3–1/2 szklanki; można go też stosować zewnętrznie do płukania gardła, przy drobnych oparzeniach, na swędzące wysypki itp.

Owoce są znanym domowym środkiem w przeziębieniach i nieżytach żołądka. Przyrządza się z nich też syrop. Używa się jako płukanki przy anginach, zapaleniach jamy ustnej itp.



Rosa canina L.
Róża dzika
(Rosaceae)

Kwitnie:
czerwiec–lipiec
1–3 m – ħ

Budowa zewnętrzna Kolczasty krzak z naprzemianległymi nieparzystopierzastozłożonymi liśćmi z piłkowanymi brzegami. Kwiaty pojedynczo lub po trzy na szczytach nowo wyrośniętych gałązek. Owoce po dojrzeniu czerwone, zawierają wewnątrz owłosione rozłupki.

Występowanie Lasy liściaste, zarośla, kamieniste stepy od nizin do gór całej Europy.

Uprawa Do rozmnażania używa się pędów starszych krzaków. Lubi gleby pulchne, ale rośnie prawie wszędzie.

Zbiór Zbiera się dojrzałe, jeszcze nie zmarznięte owoce bez szypułek.

Suszenie Można suszyć rozłożone cienkimi warstwami w przewiewnych miejscach, przewracając od czasu do czasu, najlepiej jednak podgrzewać do 50°C (nie przypalić).

Skład chemiczny Przede wszystkim ceni się zawartość witaminy C; obecne też są związki karotenoidowe – prowitamina A (karoten) itp., flawonoidy, garbniki.

Działanie *Antiscorbuticum, diureticum, cholagogum, tonicum.*

Zastosowanie Owoce róży są specjalnym surowcem, działają pomocniczo przy wielu schorzeniach, np. przy chorobie wrzodowej żołądka i jelit, chorobach zakaźnych, gorączkach, przeziębieniach, grypach, w stanach pooperacyjnych. Dlatego też są składnikiem wielu mieszanek ziołowych (np. sercowych – *Species cardiacae,* żółciowych – *Species cholagogae,* moczopędnych – *Species diureticum).* Można też używać pojedynczo.

Dawkowanie Odwar przygotowuje się zwykle z 2 łyżeczek rozdrobnionych owoców bez nasion na szklankę ciepłej wody (gotować do 3 min, odcedzić).



Rosmarinus officinalis L.
Rozmaryn lekarski
(Labiatae)

Kwitnie:
kwiecień–czerwiec
50–150 cm – ♄ – ♄

Budowa zewnętrzna	Zawsze zielony krzak ze skórzastymi, równowąskimi liśćmi z podwiniętymi brzegami, od spodu biało owłosionymi. Kwiaty tworzą nibyokółki.
Występowanie	Występuje w rejonie Morza Śródziemnego; w środkowej Europie hodowany w doniczkach lub ogrodach.
Uprawa	Wymaga ciepłego, suchego klimatu, słonecznych, chronionych od wiatru stanowisk, gleby pulchnej, przepuszczalnej, próchnicznej. Sieje się w szklarni dla wyhodowania sadzonek, przesadza się na grządki pod koniec maja, a pod koniec lata wybiera się egzemplarze do przezimowania w skrzynkach z piaskiem. Wysadza się je wiosną następnego roku (w kwietniu, w odległości 30 cm). Chronić przed mrozem.
Zbiór	Liście obrywa się z gałązek w czasie kwitnienia lub tuż po nim, zbiera się też czasami całe niezdrewniałe wierzchołki rośliny.
Suszenie	Szybko, w cieniu, w przewiewnym miejscu, temperatura podgrzewania do 35–40°C.
Skład chemiczny	Głównie olejek eteryczny, także flawonoidy, garbniki, kwasy wielofenolowe, trójterpeny, saponiny i gorycze.
Działanie	*Spasmolyticum, stimulans, nervinum, tonicum, derivans.*
Zastosowanie	Wpływa na stany skurczowe mięśni gładkich jelit, dróg moczowych, stymuluje wydzielanie żółci, soków żołądkowych, pobudza obwodowy układ krążenia (nie podawać przy miesiączkach i przyszłym matkom); także środek dezynfekujący i aromatyczny.
Dawkowanie	Zwykła dawka to napar z łyżeczki liści na szklankę wody (pić 3 razy dziennie). Napar do kąpieli przygotowuje się z 50 g ziół na 2 l wody (wlać do wanny napełnionej do połowy wodą o temp. 37°C) – długość kąpieli zależy od wieku (przeciętnie około 10 min).



Rubus fruticosus L.
Jeżyna
(Rosaceae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
1,2–2 m – ħ

Budowa zewnętrzna Na pokładających się kolczastych gałęziach ma 3–5-listkowe liście. Pojedyncze listki jajowate, niejednakowo piłkowane, z przylistkami. Kwiaty w gronach, owoce po dojrzeniu czarne, nie oddzielające się od dna kwiatowego.

Występowanie Głównie na brzegach lasów, na łąkach i pastwiskach Europy. Ma wiele odmian. W Polsce najczęściej spotykana jeżyna fałdowana *(Rubus plicatus)*.

Uprawa Rozmnaża się wegetatywnie, lubi gleby dobre, głębokie.

Zbiór Owoce zbiera się dojrzałe do twardych naczyń. Nadają się na przetwory. Suszenie trudne, wymaga doświadczenia. Liście zbiera się tylko młode.

Suszenie Suszyć szybko w luźnych warstwach.

Skład chemiczny W owocach dużo barwnika, kwasy organiczne, śluz, pektyny i cukry, w nasionach olej. Liście zawierają najwięcej garbników, a także flawonoidy, kwasy; również witaminę C i sole mineralne.

Działanie *Adstringens, antidiarrhoicum, antiphlogisticum, diureticum, metabolicum.*

Zastosowanie Większość substancji czynnych działa stymulująco na organizm; reguluje rozwój flory w jelitach, liście działają przeciwskurczowo, lekko moczopędnie, ochronnie przy grypach, przeziębieniach, przy zaburzeniach metabolizmu – również przy reumatyzmie. Liście dodaje się zwykle do różnych przeciwbiegunkowych mieszanek ziołowych (z liśćmi maliny, owocami borówki czernicy itp.), metabolicznych (z zielem fiołka trójbarwnego, owocami dzikiej róży, korzeniem mniszka itp.).

Dawkowanie Z liści przyrządza się zwykle odwar (łyżka ziół na 1–2 szklanki wody), pić 2–3 razy dziennie po 1/3–1/2 szklanki między posiłkami. Do wyrobu napojów niealkoholowych lub na tzw. domowe herbatki liście poddaje się fermentacji.



Rubus idaeus L.
Malina właściwa
(Rosaceae)

Kwitnie:
maj–sierpień
50 –120 cm – ♄

Budowa zewnętrzna	Krzak z kolczastymi gałęziami; liście nieparzystopierzastozłożone, 3–7-listkowe, spodem filcowate, brzegi piłkowane. Kwiaty tworzą baldachogrono, dojrzewają w czerwone owoce, odpadające z dna kwiatowego.
Występowanie	Masowe, zwłaszcza na zrębach po świerkach i bukach w całej Europie.
Uprawa	Rozmnaża się wegetatywnie – gatunek uszlachetniony. Lubi gleby dostatecznie wilgotne, pożywne; trudna do wytępienia, bujnie się rozmnaża.
Zbiór	Zbiera się młode, świeże listki bez ogonków, owoce dojrzałe – do twardych naczyń.
Suszenie	Liście w warunkach naturalnych, suszenie owoców wymaga podwyższonej temperatury i doświadczenia.
Skład chemiczny	W liściach garbniki, flawonoidy, witamina C, trochę olejku eterycznego, śluz i tzw. kwasy owocowe; w owocach: kwasy owocowe, cukry, pektyna, śluz, barwniki.
Działanie	Liście: *adstringens, metabolicum, diureticum, cholagogum, dieteticum;* owoc – *diaphoreticum.*
Zastosowanie	Z liści gotuje się herbaty używane przy przeziębieniach i na co dzień. Z owoców przyrządza się syrop używany jako *corrigens* smakowe, także przy gorączkach. Suszone owoce dodaje się do mieszanek przeciwgorączkowych.
Dawkowanie	Z liści gotuje się odwar (łyżka na 1,5 szklanki wody); pić pół szklanki 3–4 razy dziennie. Zewnętrznie używa się do płukania gardła – zwykle w mieszankach z podobnie działającymi ziołami, najczęściej z liśćmi porzeczki czarnej. Napar z owoców jest typowym środkiem napotnym, skutecznym przy grypach, przeziębieniach, chorobach gorączkowych itp. (zażywać wieczorem, jeśli pacjent może, z małym dodatkiem rumu – 2 łyżeczki na 1,5 szklanki wody). Naparem z owoców można popijać leki. Liście do zwykłych mieszanek lub dla celów przemysłu spożywczego poddaje się fermentacji.



Ruta graveolens L.
Ruta zwyczajna
(Rutaceae)

Kwitnie:
czerwiec—sierpień
30—90 cm — ♃

Budowa zewnętrzna Łodyga naga, wzniesiona, bogato rozgałęziona. Liście 2—3-pierzastosieczne o odcinkach podłużnych, prześwitujące pod światło, usiane gruczołkami, mięsiste. Kwiaty o łyżkowatych płatkach tworzą baldachogrona.

Występowanie Pochodzi z południowej Europy, dziś uprawiana na wszystkich cieplejszych terenach Europy.

Uprawa Wymaga lekkiej, wapiennej, pożywnej gleby, słonecznych stanowisk. Rozmnaża się tylko z nasion.

Zbiór Ziele odcina się podczas kwitnienia, liście obrywa z łodygi przed zakwitnięciem. Zbierać należy w rękawiczkach, gdyż sok rośliny powoduje często alergie.

Suszenie Szybko, w cieniu, lub w temp. do 40°C.

Skład chemiczny Olejek eteryczny z furanokumarynami (przyczyna alergii), alkaloidy, flawonoidy, gorycze.

Działanie *Diureticum, spasmolyticum, sedativum, uterotonicum, stomachicum, cholagogum, emmenagogum.*

Zastosowanie Już w starożytności używano ruty jako leku i przyprawy. W lecznictwie ludowym zalecana przeciw zawrotom głowy, trudnościom z oddychaniem, przy histerii, tzw. kołataniu serca; wpływa na przekrwienie miednicy, dlatego nieodpowiednia dla kobiet ciężarnych i przy miesiączkach.

Dawkowanie Odwar z łyżeczki ziół na szklankę wody zażywa się 3—5 razy dziennie po 1—2 łyżeczki jako *spasmolyticum, cholagogum.* Wodne wyciągi są jednak mniej skuteczne niż alkoholowe, ponieważ do wody przenikają tylko niektóre substancje czynne. Ruta jest częstym składnikiem mieszanek ziołowych o podanym wyżej działaniu.

Uwaga! **Zażywanie ściśle konsultować z lekarzem. Nie wolno stosować ruty w czasie ciąży; może też wywołać nadmierne krwawienie miesięczne. Może spowodować przebarwienie na skórze, zwłaszcza w połączeniu z działaniem promieni słonecznych. Stosowana w dużych dawkach może działać toksycznie.**



Salvia officinalis L.
Szałwia lekarska
(Labiatae)

Kwitnie:
czerwiec–lipiec
20–70 cm – ♄

Budowa zewnętrzna Półkrzew z kanciastą, drewniejącą łodygą. Podługowatojajowate liście, u nasady sercowate, górne liście prawie siedzące. Kwiaty na ogonkach w rzadkich nibyokółkach; roślina przyjemnie pachnąca.

Występowanie Gatunek śródziemnomorski, obecnie chętnie uprawiany w całej Europie.

Uprawa Lubi suche, wapienne gleby, stanowiska słoneczne. Rozmnażać można z nasion wysiewanych wprost na grządkę lub wegetatywnie – przez dzielenie starszych krzaków.

Zbiór Zbiera się liście, czasami ziele, przed zakwitnięciem.

Suszenie Ziele rozłożyć cienką warstwą, suszyć szybko, w cieniu. Temperatura maksymalna do 35–40°C.

Skład chemiczny Przede wszystkim olejek eteryczny (z toksycznym tujonem), duża ilość garbników i pseudogarbników, trójterpeny, gorycze, witaminy B_1 i C, bliżej nieokreślony związek estrogenny i żywice.

Działanie *Antisepticum, antiphlogisticum, stomachicum, antisudorificum, antidiabeticum, emmenagogum, dermatologicum.*

Zastosowanie Można używać naparu samej szałwii do picia i płukania gardła, przemywania, okładów itp. Antyseptyczne działanie przy gronkowcu złocistym. Jest też częstym składnikiem mieszanek ziołowych – także aromatycznych, piersiowych, nie tylko o wyżej podanym działaniu. Stosuje się przy zaburzeniach trawienia – pobudza tworzenie żółci i soków żołądkowych, czynności wątroby.

Dawkowanie Napar z 5–10 g liści na szklankę wody zażywa się po 1–3 łyżeczek 2–4 razy dziennie. Taki sam do przemywań, okładów itp. Do użytku zewnętrznego można też przygotować napar z 10–15 g ziół na szklankę wody. Mniejsze dawki liści używane są jako przyprawa.

Uwaga! **Olejek eteryczny jest trujący.**



Sambucus nigra L.
Bez czarny
(Caprifoliaceae)

Kwitnie:
maj—lipiec
3—6 m — ♄

Budowa zewnętrzna	Krzak z białym rdzeniem. Liście nieparzystopierzastozłożone, kwiaty tworzą wieloramienny baldach złożony. Przyjemnie pachną, dojrzewają w czarne jagody.
Występowanie	Pospolity w całej Europie od nizin do gór, azotolubny gatunek głównie lasów liściastych, zarośli i rumowisk.
Uprawa	Sadzonki hoduje się w szkółkach. Lubi gleby pulchne, piaszczysto-gliniaste, próchniczne, stosunkowo wilgotne i ciepłe, słoneczne, chronione od wiatru stanowiska.
Zbiór	Świeżo rozwinięte baldachy odcina się z jak najkrótszymi ogonkami. Owoce zbiera się tylko dojrzałe.
Suszenie	Baldachy kwiatów rozłożyć ogonkami do góry lub wieszać na sznurku, suszyć szybko, w cieniu, lub w temp. do 45°C. Owoce bez ogonków suszy się najlepiej w wysokiej temperaturze, np. w piekarniku (nie spalić), rozłożone pojedynczą warstwą.
Skład chemiczny	Kwiat: flawonoidy, aminy, kwasy organiczne, olejek eteryczny, garbniki, fenole, produkty rozpadu glikozydu sambunigryny, sole mineralne i nieznany związek działający napotnie; owoc: antocyjany, kwasy organiczne, karotenoidy, garbniki, cukry, olejek eteryczny, duża ilość witamin (B i C), barwniki.
Działanie	Kwiat: *diaphoreticum, diureticum;* owoc: *diaphoreticum, diureticum, analgeticum, laxans.*
Zastosowanie	Kwiaty wywołują poty (napar z 5—10 g na 100 ml wody), są środkiem pomocniczym przy gorączkach, lekkim środkiem moczopędnym (dla dzieci i dorosłych); stosuje się przy zapaleniach dróg moczowych i pęcherza, skurczach, a zewnętrznie przy anginie itp. Owoce (napar z 10—15 g na szklankę wody) są skuteczne przy nerwobólach — migrenie, zapaleniu nerwu trójdzielnego i ischiasu. Działanie przeciwbólowe nie jest szczególnie wyraźne, ale praktycznie udowodnione. Doskonały na przetwory (konfitury, powidła, soki, kompoty).
Uwaga!	**Przetwory alkoholowe z owocu bzu są trujące.**



Saponaria officinalis L.
Mydlnica lekarska
(Caryophyllaceae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
40–70 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Łodygi wzniesione, w górnej części rozgałęzione, liście podługowate, trójnerwowe, lancetowate. Duże kwiaty tworzą wierzchotki dwuramienne zebrane w grono.

Występowanie Przy murach, na brzegach rzek, na glebach krzemowych. Lubi wilgotne, nawet mokre zarośla łąkowe.

Uprawa Wymaga gleby urodzajnej, głębokiej, pulchnej, dostatecznie wilgotnej, stanowisk słonecznych. Wysiewa się w sierpniu–wrześniu w rzędach 35–40 cm. Przesadza się w marcu–kwietniu. W małych ilościach hoduje się w ogródkach.

Zbiór Korzenie wykopuje się wczesną wiosną lub jesienią. Ziele odcina się na początku rozkwitania.

Suszenie Korzenie należy szybko opłukać, suszyć w przewiewnym miejscu, można na słońcu; temp. do 70°C. Ziele suszyć pojedynczo rozłożone.

Skład chemiczny Zwłaszcza trójterpenowe związki saponinowe, w zielu także flawonoidy.

Działanie *Secretolyticum, expectorans, metabolicum, antiphlogisticum.*

Zastosowanie Działa podobnie jak korzenie i kłącze pierwiosnka. Saponiny mydlnicy działają też lekko przeciwbakteryjnie i statycznie na grzybki (fungostatycznie). Pobudzają działanie gruczołów śluzowych górnych dróg oddechowych, są szczególnie skuteczne przy tzw. suchym kaszlu. Stymulują czynności żołądka, jelit, gruczołów potowych i ogólnie przebieg procesów metabolicznych w organizmie. W lecznictwie ludowym używana też jako środek na przemianę materii, moczopędny, przeczyszczający i żółciotwórczy.

Dawkowanie Pije się 2–4 razy dziennie odwar z 2 łyżeczek ziół na 2 szklanki wody. Zewnętrznie używa się też jako środka przeciwłupieżowego, przy wypadaniu włosów, egzemach.

Uwaga Do użytku wewnętrznego lepsze (mniej niebezpieczne) jest ziele, do zewnętrznego – korzeń. **Zbyt duże dawki odwaru mogą powodować wymioty.**



Satureja hortensis L.
Cząber ogrodowy
(Labiatae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
10–25 cm – ⊙

Budowa zewnętrzna Pachnąca roślina z rozgałęzioną łodygą. Liście siedzące, z krótkimi ogonkami, równowąsko lancetowate, gruczołowato kropkowane. W górnej części łodygi w kątach liści wyrastają gałązki, na których znajdują się 1–5-kwiatowe nibyokółki.

Występowanie Rośnie dziko w Europie południowej, do środkowej przeniesiona około IX w., od tej pory uprawiana.

Uprawa Łatwa do uprawy na dobrej, ogródkowej glebie lub w doniczkach, potrzebuje słońca i ciepła. Sieje się wiosną w rzędach co 20 cm.

Zbiór Zbiera się kwitnące ziele, ewentualnie z liśćmi.

Suszenie Natychmiast po zebraniu suszyć w zwykły sposób – w cieniu, szybko, w temp. do 35°C.

Skład chemiczny Olejek eteryczny, a w nim przede wszystkim cymol, karwakrol i pinen, także garbniki, śluz, sole mineralne.

Działanie *Stomachicum, carminativum, adstringens, antisepticum.*

Zastosowanie Lecznicze działanie cząbru nie jest zbyt wyraźne, dlatego w wielu krajach zalicza się raczej do przypraw; jest np. podstawowym składnikiem bułgarskiej przyprawy zwanej czubricą (cząber, kozieradka pospolita, papryka ostra, prażona mąka kukurydziana, sól). Zwiększa wydzielanie soków żołądkowych, zwalnia napięcie mięśni gładkich dróg żółciowych, moczowych i mięśni przewodu pokarmowego (zwłaszcza jelit), reguluje perystaltykę, działa łagodnie zapierająco, ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Olejek eteryczny ma działanie przeciwrobaczycowe. Zazwyczaj miesza się cząber z innymi ziołami.

Dawkowanie Napar (10 g na szklankę wody) pije się 2–3 razy dziennie po 1/4 szklanki jako *carminativum* i *stomachicum*, po 1/3–1/2 szklanki jako *antidiarrhoicum*. Odwary zawierają mniej olejku eterycznego niż napary.

Jako przyprawy używa się głównie do tłustych dań, roślin strączkowych i drobiu. Dodaje się pod koniec przyrządzania.



Solidago virga-aurea L.
Nawłoć pospolita
(Compositae)

Kwitnie:
lipiec–październik
15–100 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Łodyga wzniesiona, liście wąskie, dolne zwężające się, oskrzydlony ogonek, górne z krótkim ogonkiem, brzegi grubo piłkowane. Górne liście siedzące. Małe koszyczki z brzeżnymi nibyjęzyczkowatymi kwiatami tworzą niekształtne grona.

Występowanie W całej Europie od nizin do terenów górskich na zrębach, w prześwietlonych lasach, suchych łąkach, przy drogach.

Uprawa Lubi gleby pulchne, z dostateczną ilością wapnia.

Zbiór Na początku kwitnienia odcina się wierzchołki rośliny.

Suszenie Suszyć w wiązkach lub rozłożone cienką warstwą; ziele skłonne do zaparzania się i kruszenia.

Skład chemiczny Przede wszystkim flawonoidy, zwłaszcza rutyna, a także garbniki, kwasy wielofenolowe (pseudogarbniki), olejek eteryczny i saponiny.

Działanie *Adstringens, diureticum, antiphlogisticum.*

Zastosowanie W lecznictwie ludowym stosowana jako roślina moczopędna; wyciągi alkoholowe działają silniej. Skuteczna przeciwko krwawieniom, łamliwości naczyń włosowatych, żółciopędna. Stosuje się na rany, przy zapaleniach dróg moczowych, kamicy, pomocniczo przy reumatyzmie, wrzodach przewodu pokarmowego, nieżycie żołądka, drobnych wewnętrznych krwawieniach i nadmiernej fermentacji. Zazwyczaj używa się w mieszankach z innymi ziołami lub izoluje substancje czynne.

Dawkowanie Najczęściej używa się naparu (łyżeczka ziół na 1,5 szklanki wody) – 1/4–1/2 szklanki 2–3 razy dziennie między posiłkami (*diureticum, depurativum*). Zewnętrznie odwary (łyżeczka lub dwie na 1,5 szklanki wody, gotować około 3 min) – stosuje się do płukania przy zapaleniach gardła, jamy ustnej, przemywań, tamponowania i irygacji. Można przyrządzić nawet 10% odwar.

Uwaga Nawłoć późna *(Solidago gigantea)* i nawłoć kanadyjska *(Solidago canadensis)* też dostarczają surowca leczniczego.



Symphytum officinale L.
Żywokost lekarski
(Boraginaceae)

Kwitnie:
maj–wrzesień
30–100 cm – ♃

Budowa zewnętrzna	Z grubego kłącza byliny wyrastają długie, grube, niekiedy rozgałęzione korzenie boczne. Rozgałęziona łodyga ma naprzemianległe jajowatolancetowate liście, zbiegające wzdłuż całego międzywęźla. Cała roślina szorstko owłosiona. Kwiaty zebrane w kwiatostany, po 5–20.
Występowanie	Pospolity w całej Europie, na nizinach i terenach podgórskich. Na łąkach, nasypach, w rowach, przy drogach.
Uprawa	Lubi wilgotne, nawet mokre, bogate w azotany gleby.
Zbiór	Korzeń wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną; używa się też świeżego. Liście i ziele zbiera się w czasie kwitnienia.
Suszenie	Suszyć szybko, rozłożone cienkimi warstwami.
Skład chemiczny	Terapia wykorzystuje zwłaszcza alantoinę, śluz i garbniki.
Działanie	*Advulnans, antiphlogisticum, protectivum, mucilaginosum.*
Zastosowanie	Ułatwia gojenie się ran, granulację i tworzenie tkanki łączącej złamania kości *(advulnans)*, działa przeciwzapalnie. Środek ochronny np. przy owrzodzeniach lub zewnętrznie na oparzenia, odmrożenia itp. Stary środek stosowany przy schorzeniach płuc i dermatozach.
Dawkowanie	Wewnętrznie zażywa się 2–3 filiżanki dziennie około 5% naparu, zewnętrznie dodaje się sok do maści. Przy owrzodzeniach jako środek stymulujący i ochronny stosuje się odwar z łyżeczki korzenia na 1,5 szklanki wody (macerować przez noc, rano gotować 1–2 min, odcedzić, pić po pół szklanki 2 razy dziennie). Przy źle gojących się złamaniach przykłada się zewnętrznie. Z korzenia przyrządza się też syrop lub izoluje czystą alantoinę, będącą składnikiem zasypek i maści. Obecnie zaleca się korzeń przy reumatyzmie, neuralgiach, bronchitach, zapaleniach opłucnej i jako lekkie *laxans*.



Tanacetum vulgare L.
Wrotycz pospolity
(Compositae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
60–120 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Łodyga wzniesiona, nieco kanciasta, rzadko rozgałęziona. Liście naprzemianległe, siedzące, pierzastosieczne. Małe koszyczki tworzą szczytowy baldach. Wszystkie kwiaty rurkowate.

Występowanie Pospolity w całej Europie przy drogach, potokach, na nasypach, brzegach lasów – od nizin do terenów górskich.

Uprawa Lubi pożywne, pulchne gleby; w ogrodach uprawia się częściej wrotycz szerokolistny, o balsamicznym zapachu.

Zbiór Zbiera się koszyczki bez ogonków, liście i kwitnące ziele.

Suszenie Suszyć szybko, w warunkach naturalnych.

Skład chemiczny Olejek eteryczny (w środkowej Europie najczęściej toksyczny tujon), także flawonoidy, gorycze, garbniki.

Działanie *Vermifugum, antipediculosum* (przeciwko wszawicy).

Zastosowanie Roślina lecznicza, dawniej stosowana przeciwko robakom (np. glistom jelitowym, owsikom). Działanie to zawdzięcza tujonowi w olejku eterycznym. Koszyczków kwiatowych nie stosuje się jako środka żołądkowego ani regulującego miesiączkowanie.

Dawkowanie *Vermifugum* dla dorosłych w ilości 5–10 g sproszkowanych koszyczków w postaci powideł; po 2–3 godz. zażyć środek przeczyszczający. Stosować w dwóch porcjach przez 4–5 dni. Jako środka przeczyszczającego użyć oleju rycynowego. Można też pić napar z łyżeczki kwiatów na szklankę wody 2 razy dziennie szklankę przez 3–4 dni. Sposób użycia określa lekarz. Przy pasożytach we włosach należy umyć głowę odwarem z 2 łyżeczek wrotycza na szklankę wody, zawiązać głowę chusteczką na 2–3 godz., ponownie umyć i wyczesać włosy. Po 24 godz. umyć włosy w ciepłym roztworze octu i wyczesać. Powtórzyć po 6–7 dniach. Małych ilości ziela można używać jako przyprawy.

Uwaga! **Nie podawać małym dzieciom, kobietom ciężarnym i osobom w podeszłym wieku oraz przy wrzodach żołądka.**



Taraxacum officinale Web. — Kwitnie: kwiecień–październik

Mniszek pospolity — 10–30 cm – ♃

(Compositae)

Budowa zewnętrzna Wieloletnia roślina zielna. Gruby, rozgałęziony korzeń, z którego wyrasta rozeta przyziemnych podługowatojajowatych, rozmaicie wcinanych liści i kruche łodygi zakończone wielkimi koszyczkami językowatych kwiatów. Owocami są niełupki z puchem.

Występowanie Rośnie obficie na nizinach i terenach górskich całej Europy, często tworzy porosty; zmienny w wyglądzie.

Uprawa Nie stosowana. W roślinach hodowanych obniża się ilość substancji goryczowych, czynnych terapeutycznie.

Zbiór Korzeń wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną. Korzeń z zielem wiosną, gdy roślina ma dopiero pączki. Liście zbiera się młode, przed zakwitnięciem. Koszyczki obcina się bez ogonków.

Suszenie Suszyć najlepiej szybko, w podwyższonej temperaturze.

Skład chemiczny W korzeniu głównie gorzkie trójterpeny, garbniki, cukry, inulina; w liściach witamina C, saponiny; w koszyczkach – flawonoidy, karotenoidy, olejek eteryczny.

Działanie *Cholagogum, diureticum, stomachicum, metabolicum.*

Zastosowanie Korzeń działa przeciwcukrzycowo, kwiaty są lepszym środkiem moczopędnym niż korzeń. Młode liście można spożywać na surowo jako sałatkę.

Dawkowanie Łyżeczkę korzenia zalać 1,5 szklanki ciepłej wody, doprowadzić do wrzenia, lekko gotować 5 min, odstawić na 10 min, odcedzić, pić po pół szklanki 2–3 razy dziennie na 5 min przed posiłkiem. Jako *cholagogum* miesza się z miętą, glistnikiem jaskółcze ziele i piołunem, jako *diureticum* – z liśćmi brzozy, pietruszką, skrzypem, jako *stomachicum* – z korzeniem goryczki, piołunem, bobrkiem. Przeciwcukrzycowe działanie wzmacnia dodanie liści borówki czernicy, ziela rutwicy. Kwiatu używa się w podobnych dawkach, przyrządzając napar (najlepiej mieszać z taką samą ilością korzenia). Ze świeżych koszyczków przygotowuje się syrop przeciw kaszlowi.



Thymus serphyllum L.
Macierzanka piaskowa
(Labiatae)

Kwitnie:
czerwiec-wrzesień
5–30 cm – ħ

Budowa zewnętrzna Łodygi pokładające i wznoszące się, u podstawy drewniejące. Małe liście elipsowate, nieco skórzaste; zgniecione – przyjemnie pachną. Kwiaty po 3–6 w kątach liści.

Występowanie Bardzo pospolita w całej Europie – na miedzach, zboczach i stokach, przy drogach, na suchych łąkach.

Uprawa Lubi pulchne, suche gleby, przepuszczalne i pożywne. Wysiewa się w szklarni dla wyhodowania rozsady, przesadza się, gdy sadzonki mają 5–7 cm.

Zbiór Zbiera się kwitnące ziele na początku kwitnienia, bez korzeni i trawy. Nie zbierać roślin przekwitniętych.

Suszenie Suszyć w cienkich luźnych warstwach, często przewracać.

Skład chemiczny Głównie olejek eteryczny o różnym składzie, garbniki, gorycze, flawonoidy, sole mineralne.

Działanie *Antisepticum, expectorans, stomachicum, aromaticum.*

Zastosowanie Działanie zależy głównie od olejku eterycznego; tymol i karwakrol działają przeciwbakteryjnie, dlatego stosuje się je w paradentozie, do płukania jamy ustnej przy zapaleniach, na okłady i kąpiele aromatyczne. Bardzo dobry środek wykrztuśny, żołądkowy, a także przyprawa.

Dawkowanie Napar z łyżeczki ziela na 1,5 szklanki wody (zostawić pod przykryciem na 20 min, odcedzić) pić po pół szklanki 3–4 razy dziennie przed posiłkiem jako *stomachicum*, po jedzeniu jako *carminativum*, *expectorans* lub *antisepticum*. Napar z 2,5 łyżeczki ziół na dwie szklanki wody (odstawić na 15 min) stosować do płukania gardła, jamy ustnej, przemywań, okładów. Można zmieszać z rumiankiem, liśćmi szałwii, zielem nostrzyka, liśćmi babki, orzecha włoskiego, kwiatem lipy, językowatymi koszyczkami nagietka, krwawnika. Do kąpieli przygotowuje się odwar z 200 g ziół na 3 l wody; po przecedzeniu dolać do wanny napełnionej do połowy wodą o temp. 37–38°C, kąpać się 10–20 min (zależnie od wieku i stanu zdrowia) przy rekonwalescencji, dla osób starszych itp.



Thymus vulgaris L.
Tymianek pospolity
(Labiatae)

Kwitnie:
czerwiec
15–30 cm – ♄

Budowa zewnętrzna	Gęsto rozgałęziony półkrzew z czterokanciastymi łodygami i naprzeciwległymi na krzyż podługowatoeliptycznymi liśćmi, filcowatymi od spodu. Kwiaty w nibyokółkach.
Występowanie	Pochodzi z terenów śródziemnomorskich, powszechnie uprawiany w ogrodach i doniczkach.
Uprawa	Lubi dobrą, lekką glebę, ciepłe, słoneczne, chronione od wiatru stanowiska (łatwo marznie). Nasiona wysiewa się w szklarniach dla przygotowania sadzonek.
Zbiór	Liście i wierzchołki łodyg z kwiatami odrywa się w początkowym stadium rozkwitania.
Suszenie	Szybko, rozłożone cienką warstwą, w naturalnej temp.
Skład chemiczny	Olejek eteryczny z zawartością tymolu, garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne, trójterpeny i gorycze.
Działanie	*Antisepticum, antibechicum, stomachicum, expectorans, anthelminticum, aromaticum, adstringens.*
Zastosowanie	Skuteczny środek wykrztuśny (2–3% napar, odstawić na 10 min, pić 2–3 filiżanki dziennie), ułatwia wydzielanie śluzu; działa też przeciwskurczowo – stosuje się przy kokluszu, zapaleniu górnych dróg oddechowych; przy wrzodach przewodu pokarmowego, niedostatecznym tworzeniu soków żołądkowych, jako środek wiatropędny. Olejek eteryczny używany jest tylko zewnętrznie jako środek przeciwzapalny, a ze względu na tymol jako pasożytobójczy i dezynfekujący (sposób używania określa lekarz).
Dawkowanie	Napar przygotowuje się zazwyczaj z 2 łyżeczek ziela na 1,5 szklanki wody; pić 1/3 szklanki 3 razy dziennie jako *stomachicum* (przed posiłkiem), jako *expectorans* po jedzeniu. Do mycia dzieci (przy owsikach itp.) 15 g tymianku i 10 g kwiatów wrotycza na 1 l wrzącej wody (zaparzyć pod przykryciem). Do kąpieli wzmacniających odwar z 200 g tymianku na pół wanny wody o temp. 37–38°C; kąpać się 10–15 min. Odwar stosowany na okłady, do smarowania głowy przeciwko wypadaniu włosów i łupieżowi.



Tilia platyphyllos Scop.
Lipa szerokolistna
(Tiliaceae)

Kwitnie:
czerwiec–lipiec
Do 40 m – ♄

Budowa zewnętrzna Wysokie, rozgałęzione drzewo z okrągławo sercowatymi liśćmi, spodem jasno-, górą ciemnozielonymi. Kwiatostan złożony z 3–9 kwiatów tworzy wierzchotkę dwuramienną.

Występowanie Zwłaszcza na skalistych pagórkowatych i górskich terenach. W Polsce najczęściej lipa drobnolistna *(Tilia cordata Mill.)*.

Uprawa Lubi głębokie, urodzajne gleby; rozmnaża się z nasion i wegetatywnie.

Zbiór Zbiera się całe kwiatostany razem ze skórzastą podsadką przed pełnym rozkwitnięciem.

Suszenie Suszyć w luźnych warstwach jak najszybciej, aby zachować naturalny kolor podsadki.

Skład chemiczny Flawonoidy, kwasy organiczne, trójterpeny, trochę śluzu i garbników, olejek eteryczny, cukry, niektóre witaminy.

Działanie *Diaphoreticum, sedativum, cholagogum, spasmolyticum, diureticum, stomachicum.*

Zastosowanie Najczęściej przy przeziębieniach – napotnie (napar albo szybki odwar, słodzony miodem). Zażywa się też przy zapaleniach górnych dróg oddechowych, anginie itp.; jest częstym składnikiem mieszanek ziołowych. Herbatę pije się też przy nerwicach, neurastenii, używa się do płukania gardła. Jest bardzo dobrym kosmetykiem – oczyszcza twarz z kurzu i potu, ma właściwości aromatyzujące.

Dawkowanie Napar z 2 łyżeczek kwiatów na 2/3 szklanki wody; pić 2–3 razy dziennie po pół szklanki jako *stomachicum* i *spasmolyticum*. Taki sam gorący napar przed snem służy jako *diaphoreticum*. Mieszanki ziołowe przeczyszczające zawierają zwykle domieszkę kwiatu lipy, który łagodzi skurcze. Dodaje się go też do mieszanek odchudzających.

Uwaga Podobne zastosowanie ma kwiat pokrewnej lipy drobnolistnej. Inne gatunki lipy wykorzystuje się rzadziej.



Tussilago farfara L.
Podbiał pospolity
(Compositae)

Kwitnie:
marzec—kwiecień
10—30 cm — ♃

Budowa zewnętrzna Bylina. Z pełzającego, łuskowatego kłącza wyrastają wiosną kutnerowate łodygi, zakończone jednym koszyczkiem; po zapłodnieniu tworzy roślina długoogonkowe, sercowate, płytko ząbkowane liście.

Występowanie Pospolity gatunek nizin aż po piętro subalpejskie.

Uprawa Niepotrzebna — pospolity chwast gleb gliniastych.

Zbiór Zbiera się koszyczki z jak najkrótszą szypułką, nie przekwitnięte. Liście bez ogonków, tylko młode, ładne i czyste.

Suszenie Szybko, rozłożone cienką warstwą (1 cm). Liście suszyć rozłożone w pojedynczych warstwach, ogonkiem do góry.

Skład chemiczny Przede wszystkim śluz, także garbniki, olejek eteryczny, karotenoidy, kwasy organiczne, cukry; w koszyczkach — flawonoidy, gorycze, dużo soli mineralnych.

Działanie *Mucilaginosum, adstringens, spasmolyticum.*

Zastosowanie Koszyczki i liście są typowym środkiem powlekającym ochronną powłoką błony śluzowe, a także śluzówki górnych dróg oddechowych, łagodząc podrażnienia; garbniki działają ściągająco i przeciwzapalnie, obniżają przekrwienie, niszczą florę bakteryjną, a flawonoidy działają przeciw kurczom mięśni. Ze względu na zawartość soli mineralnych — zwłaszcza cynku — kwiaty i liście wpływają na funkcje gruczołów wewnętrznych (np. tworzenie insuliny).

Dawkowanie Zazwyczaj zażywa się naparu z 2 łyżeczek ziół na filiżankę wody (2—4 filiżanki dziennie). Do okładów i płukania gardła przygotowuje się odwar z 10—15 g liści na 2 szklanki wody; napar z koszyczków do okładów na podrażnioną skórę (np. od słońca); 3—4-minutowy odwar z 2 łyżeczek koszyczków pić 2—3 razy dziennie między posiłkami jako *expectorans* lub *protectivum*. Można go też używać zewnętrznie. Jest kosmetykiem na tłustą cerę.

Uwaga Nie pomylić z podobnym lepiężnikiem *(Petasites officinalis)*.



Urtica dioica L.
Pokrzywa zwyczajna
(Urticaceae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
20–100 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Szczeciniasto owłosiona roślina z parzącymi włoskami *(trichoma)*, zwykle dwupłciowa. Łodyga wzniesiona, czterokanciasta, liście lancetowate, długokończyste, grubo ząbkowane, kwiatostany w kątach liści są wiechami.

Występowanie W środkowej Europie bardzo rozpowszechniona w leśnych zaroślach, na wyrębach, rumowiskach, polach.

Uprawa Lubi w glebie azot, miejsca wilgotne. Uprawa niepotrzebna, obficie rośnie dziko.

Zbiór Ziele zbiera się przed kwitnieniem, tylko młode liściaste wierzchołki roślin; liście odrywa się z łodygi. Korzenie wykopuje się wiosną lub jesienią.

Suszenie Suszyć szybko w przewiewnym miejscu lub podgrzewać do 60°C.

Skład chemiczny W liściach zwłaszcza sole mineralne, karotenoidy, flawonoidy, dużo chlorofilu, glukokininy; korzeń ma więcej garbników niż liście.

Działanie *Diureticum, metabolicum, antidiarrhoicum, haemostypticum, antisepticum, derivans.*

Zastosowanie Według lecznictwa ludowego oczyszcza krew, hamuje krwawienia, bicie pokrzywą leczy reumatyzm. Spożywane młode liście zapobiegają wiosennemu zmęczeniu. Pokrzywa dodaje też smaku wielu posiłkom, karmi się nią większość zwierząt domowych. Roślina wszechstronnie pożyteczna. Pokrzywy używa się do mycia włosów – zapobiega ich wypadaniu i łupieżowi.

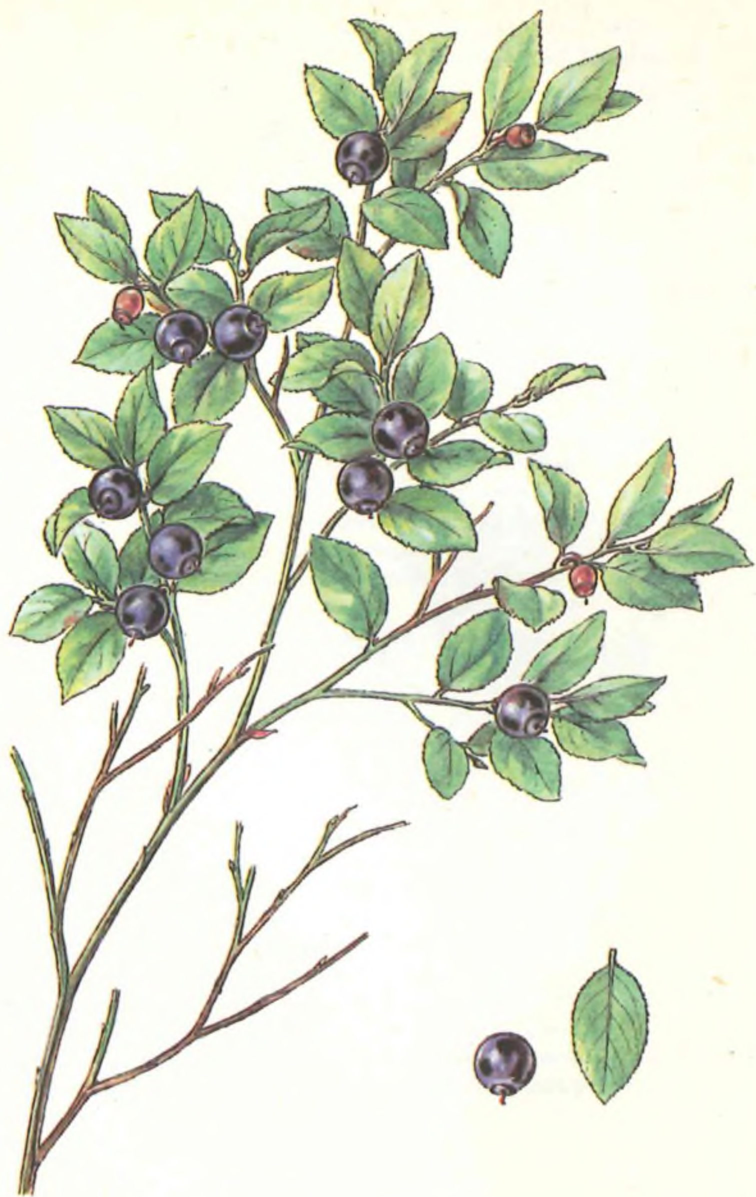
Dawkowanie Liście są przede wszystkim *diureticum – saluterícum,* wypłukują sól z organizmu, *depurativum, metabolicum.* Używa się odwaru z pół łyżeczki ziół na szklankę wody, pić 1/4 szklanki kilka razy dziennie. Korzeń ma podobne zastosowanie – pije się napar z 2 łyżeczek na 1,5 szklanki wody. Działa ściągająco.

Uwaga Pokrewna jednoroczna pokrzywa żegawka *(Urtica urens L.)* ma podobne substancje czynne.



Vaccinium myrtillus L. Kwitnie:
Borówka czarna maj–czerwiec
(Ericaceae) 15–30 cm – ḥ – ħ

Budowa zewnętrzna	Roślina gęsto rozgałęziona, niska, gałęzie kanciaste, liście jajowate, kończyste, opadające; owoce – czarne jagody.
Występowanie	Powszechna w całej Europie, zwłaszcza na ubogich glebach terenów wyższych.
Uprawa	Lubi kwaśne, bezwapienne gleby. Uprawia się gatunki uszlachetnione.
Zbiór	Liście odrywa się z bezkwiatowych gałązek i szybko suszy rozłożone cienkimi warstwami. Owoce można zbierać za pomocą specjalnych grzebieni do twardych naczyń.
Suszenie	Suszyć tylko w podwyższonej temperaturze.
Skład chemiczny	Owoce: garbniki, mieszanka barwników (antocyjany – mirtylliny), kwasy organiczne, pektyny, cukry i witaminy; w liściach także flawonoidy, trójterpeny i wolny hydrochinon.
Działanie	Owoce: *adstringens, antisepticum;* liście: *antidiabeticum, diureticum, desinficiens.*
Zastosowanie	Mirtylliny polepszają widzenie w nocy (przy tzw. kurzej ślepocie), obniżają przepuszczalność i łamliwość naczyń włosowatych. Owoce są świetnym *antidiarrhoicum* (zwłaszcza dla dzieci), skuteczne przy chronicznych zaburzeniach trawiennych, schorzeniach śluzówek krtani, egzemach (także zewnętrznie). Liście są środkiem pomocniczym w mieszankach przeciwcukrzycowych, przy zapaleniach dróg moczowych (zwiększają wydzielanie moczu), mają właściwości bakteriostatyczne i przeciwzapalne.
Dawkowanie	Odwar z owoców (10–16 g na 250 ml wody) pije się 1/3–1/4 szklanki 2–3 razy dziennie; jako *diureticum* używa się naparu z liści (20–30 g na 500 ml wody) – pół szklanki 2–3 razy dziennie; przy cukrzycy miesza się najczęściej z zielem rutwicy, owocnią fasoli. Odwaru z owoców używa się też do płukania gardła.
	Jagody czernicy są najzdrowszym leśnym owocem.



Vaccinium vitis-idaea L.
Borówka brusznica
(Ericaceae)

Kwitnie:
maj–sierpień
10–30 cm – ♄ – ♄

Budowa zewnętrzna	Niski krzak z łuskowatymi, pełzającymi pędami. Liście elipsowate, skórzaste, spodem brązowo kropkowane, nie opadające. Kwiaty w szczytowych gronach, dojrzewają w czerwone jagody.
Występowanie	Gatunek leśny, rozrzucony w środkowej i północnej Europie, często występujący w dużych skupiskach leśnych od piętra podgórskiego do alpejskiego.
Uprawa	Roślina nie wymagająca pożywnej gleby ani wody, lubi podłoże kwaśne.
Zbiór Suszenie	Liście obrywa się z łodyg, suszy rozłożone cienkimi warstwami. Owoce zbiera się dojrzałe, rzadko się suszy.
Skład chemiczny	W liściach zwłaszcza glikozydy fenolowe (arbutyna), a także garbniki, flawonoidy i sole mineralne, w owocach – antocyjany, karotenoidy, garbniki, kwasy organiczne, witamina C, cukry, pektyna i barwniki. Dość dużo kwasu szczawiowego.
Działanie	Liście: *urodesinficiens, salutericum, adstringens;* owoce: *adstringens, dieteticum.*
Zastosowanie	Liście przede wszystkim dezynfekują drogi moczowe, podobnie jak mącznica (działanie połowiczne), są środkiem moczopędnym i przeciwzapalnym na drogi moczowe. Owoce to głównie środek dietetyczny; wartość ich powiększa obecność dużej ilości witaminy C. Flawonoidy wzmacniają ścianki naczyń włosowatych.
Dawkowanie	Dawka liści to zwykle 1,5 łyżeczki na szklankę wody – gotować około 5 min, pić 1/3–1/2 szklanki 2–3 razy dziennie. Skuteczne też jako *cholagogum;* dzienna dawka może wynosić do 10 g. Odwar z owoców: 2 łyżeczki na szklankę wody, 2–3 razy dziennie między posiłkami. Owoce są bardzo wartościowe, niestety jest ich coraz mniej. Używane też w dietetyce.
Uwaga	Brusznica zawiera dużo kwasu szczawiowego, który jest trudno wydalany z organizmu.



Valeriana officinalis L.
Kozłek lekarski
(Valerianaceae)

Kwitnie:
lipiec–sierpień
30–90 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Duża roślina z krótkim pełzającym kłączem, z którego wyrasta mnóstwo drobnych korzonków. Liście pierzastodzielne, kwiaty drobne, siedzące, zebrane na szczycie łodygi w dwuramienny, bogato rozgałęziony baldach.

Występowanie Na łąkach, w wilgotnych zaroślach, brzegach wód, od nizin po tereny górskie Europy.

Uprawa Najodpowiedniejsze są gleby lekkie, gliniaste, gliniasto-piaszczyste, urodzajne w dolinach. Najlepiej hodować z przygotowanych sadzonek – siać w lutym lub jesienią do skrzynek, które zostawia się na mrozie. Zahartowane roślinki sadzi się wiosną do ziemi.

Zbiór Części podziemne wykopuje się jesienią, niekiedy w maju.

Suszenie Suszy się je szybko w przewiewnym miejscu, oddzielnie od innych roślin.

Skład chemiczny Korzeń – zwłaszcza olejek eteryczny, estry, kwasy organiczne, alkaloidy, związki acetylenowe, tzw. walepotrianty (szczególnie estry). Ziele zawiera podobne substancje czynne.

Działanie *Sedativum, spasmolyticum.*

Zastosowanie Typowy lek uspokajający (istnieją spory co do tego, która z substancji czynnych kozłka ma to działanie). Wyjątkowe znaczenie mają tzw. walepotrianty. Preparaty z kozłka tłumią podrażnienia, usuwają zmęczenie. Wyciągi wodne nie są tak skuteczne jak surowiec sproszkowany, tworzący składnik preparatów, czy alkoholowo-eterowe wyciągi lub stabilizowany wyciąg całościowy (*intractum* – alkoholowy). Klasyczny napój to napar z łyżeczki ziół (ewentualnie 5%), który zażywa się kilka razy dziennie po filiżance. Można też używać olejku eterycznego – 10–20 kropli 3–4 razy dziennie. Najwygodniejsza jest nalewka – zażywa się 10–20 kropli w wodzie.



Verbena officinalis L.
Werbena pospolita
(Verbenaceae)

Kwitnie:
lipiec–wrzesień
30–50 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Łodyga wzniesiona, czterokanciasta, gałęzista. Liście naprzeciwległe, dolne całkowite z nieregularnie karbowanym brzegiem. Drobne kwiaty tworzą szczytowe kłosy.

Występowanie Pierwotnie gatunek euroazjatycki, dziś rośnie wszędzie, na rumowiskach terenów nizinnych i podgórskich.

Uprawa Lubi ciężkie, wilgotne, bogate w azot gleby. Uprawa niepotrzebna – pospolity chwast.

Zbiór Zbiera się górną część kwitnących łodyg, dodaje do nich młode liście.

Suszenie Suszyć w przewiewnym miejscu, rozłożone cienkimi warstwami (temp. do 35–40°C).

Skład chemiczny Gorzki glikozyd – iridoid werbenalina, garbniki, śluzy, saponiny, olejek eteryczny i chinony.

Działanie *Adstringens, diureticum, diaphoreticum, galactagogum, antineuralgicum.*

Zastosowanie Roślina lecznictwa ludowego, obecnie budzi zainteresowanie ze względu na zawartość iridoidu i werbenaliny. Antyneuralgiczne działanie głównie przy migrenie, skuteczne też przy anemii i chlorozie.

Dawkowanie Pije się zazwyczaj 5% napar (odstawić na 15 min) 2–3 filiżanki dziennie. Zewnętrznie stosuje się napary około 10% – zwłaszcza przy zapaleniach jamy ustnej oraz na okłady (np. na opuchnięte i bolesne węzły chłonne, źle gojące się rany, obrzęki, wysypki skórne, krwiaki).

Roślinie przypisuje się też skuteczne rozpuszczanie kamieni moczowych – zaleca się w tym celu używać soku: 50 g świeżego, drobno posiekanego lub utłuczonego w moździerzu ziela wygniata się przez płótno i miesza z podobną ilością octu winnego; po 14 dniach stania w ciepłym miejscu odfiltrować i używać 3 razy dziennie po 8 kropli.

Uwaga! Nie zbiera się pokrewnych uprawianych gatunków.

Ponieważ substancje czynne oddziałują na mięśnie macicy, nie należy podawać kobietom ciężarnym (!)



Veronica officinalis L.
Przetacznik leśny
(Scrophulariaceae)

Kwitnie:
czerwiec–sierpień
15–30 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Łodygi leżące i podnoszące się, liście naprzeciwległe, jajowate, brzegi karbowane. Kwiaty na krótkich szypułkach tworzą rzadkie szczytowe kłosy.

Występowanie Gatunek obfity w całej Europie, od nizin po piętro subalpejskie – na łąkach, w lasach liściastych, iglastych i mieszanych.

Uprawa Lubi gleby piaszczyste i gliniaste, płytkie, łatwo przesychające, kwaśne na powierzchni. Nie znosi wapnia.

Zbiór Ziele odcina się na początku rozkwitania.

Suszenie Suszyć szybko, rozłożony w luźne warstwy.

Skład chemiczny Głównie gorycze, garbniki, iridoid aukubina, olejek eteryczny, saponiny, kwasy organiczne, sole mineralne.

Działanie *Stomachicum, expectorans, depurativum, metabolicum, tonicum, antisepticum.*

Zastosowanie Od dawna znana roślina w lecznictwie ludowym, dość uniwersalna. Do dziś używa się jako środka pobudzającego wydzielanie soków trawiennych i wykrztuśnego. Wpływa na wydzielanie substancji szkodliwych powstających w procesie metabolicznym organizmu, poprawia trawienie, działa przeciwbakteryjnie na śluzówki skóry. W lecznictwie ludowym przypisuje się jej działanie przeciwgorączkowe, właściwości napotne.

Dawkowanie Zazwyczaj pije się napar z łyżeczki ziół na szklankę wody – 2–3 razy dziennie pół szklanki przed posiłkiem. Rzadko używa się pojedynczo, miesza się najczęściej z zielem skrzypu, rdestu ptasiego, centurii – jako *depurativum* i *tonicum*, z kwiatem pierwiosnka i zielem tymianku – jako *expectorans*. Zewnętrznie służy odwar z 1,5 łyżeczki ziół na 1,5 szklanki wody (gotować pod przykryciem na małym ogniu 5 min) – do płukania gardła, na okłady i irygacje.

Uwaga Roślina w lecznictwie ludowym przeceniana, jej skuteczność nie jest tak duża.



Viola odorata L.
Fiołek wonny
(Violaceae)

Kwitnie:
marzec–kwiecień
sierpień–listopad
8 cm – ♃

Budowa zewnętrzna Z krótkiego kłącza wyrastają długie, zakorzeniające się rozłogi z rozetą liści. Liście ogonkowe, sercowate, słabo omszone. Kwiaty pachnące, symetryczne, z ostrogą.

Występowanie Stosunkowo częsty gatunek lasów liściastych i zarośli, od nizin do terenów górskich.

Uprawa Rozmnaża się przez dzielenie rozłóg, można też z nasion. Lubi gleby urodzajne, próchniczne, z zawartością azotu.

Zbiór Lecznictwo wykorzystuje praktycznie całą roślinę.

Suszenie Kwitnące ziele suszy się rozłożone w przewiewnym miejscu, w cieniu lub w temp. do 50°C. Kwiat jest cenniejszy, gdy zbiera się go z miejsc zacienionych; suszy się na powietrzu. Kłącze z korzeniami wyrywa się jesienią, płucze i suszy w dobrze przewiewnym miejscu (lub w temp. do 40°C).

Skład chemiczny We wszystkich częściach rośliny są to głównie saponiny, a także olejek eteryczny, w kwiatach niebieskie barwniki.

Działanie *Expectorans, secretolyticum*, a kwiat także *nervinum*.

Zastosowanie W medycynie zaleca się czasami korzeń jako środek rozpuszczający śluzy (odwar z 2 g na 170 ml wody); należy zażywać po łyżce, zwłaszcza przy *Bronchitis sicca*. Wyciągi z korzenia działają też przeciwgrzybicznie. Liście w lecznictwie ludowym ceni się jako środek napotny (3 łyżeczki na napar lub macerat), obecna w nich odoratina obniża ciśnienie krwi. Najczęściej zbiera się kwiaty – świeże kandyzują słodycze i aromatyzują ocet. Można przygotować z nich syrop od kaszlu i przy bezsenności dzieci i dorosłych (napar z 50 g kwiatów na 100 ml wody odstawić na 24 godz., dodać 150 g cukru, podgrzewać – nie gotować – 20 min, odcedzić). Można też z kwiatów przyrządzić macerat (2 łyżeczki na 2 szklanki wody), działający wykrztuśnie i uspokajająco, przy schorzeniach skórnych itp. Olejek z kwiatów należy do najdroższych olejków eterycznych.



Viola tricolor L.
Fiołek trójbarwny
(Violaceae)

Kwitnie:
maj–październik
10–30 cm – ⊙ – ⊙

Budowa zewnętrzna Łodyga pusta, rozgałęziona, wzniesiona lub podnosząca się. Liście dłuższe niż szersze, z przylistkami, pierzastowcinane. Pojedyncze kwiaty mają długie ogonki, są zwykle trójbarwne. Roślina tworzy cały szereg typów morfologicznych i odmian.

Występowanie Chwast pól uprawnych, ogrodów, polnych dróg, z rzadka też górskich łąk strefy umiarkowanej całej Europy.

Uprawa W wybrane miejsce (do trawy czy koniczyny) wysiewa się nasiona, dalej rozmnaża się przez samowysiewanie.

Zbiór Zbiera się kwitnące ziele bez korzeni.

Suszenie Suszyć rozłożone w cienkich warstwach (o grubości najwyżej 1 cm) przy dobrym wietrzeniu.

Skład chemiczny Flawonoidy (rutyna), antocyjany – barwniki, karotenoidy, saponiny, olejek eteryczny, a w nim pachnący wiolutozyd.

Działanie *Diureticum, expectorans, tonicum, diaphoreticum, metabolicum.*

Zastosowanie Skuteczny środek moczopędny, wykrztuśny i stymulujący przemianę materii. Udowodniono skuteczne leczenie egzem i innych chorób skóry; działa pomocniczo przeciwko łamliwości naczyń włosowatych i drobnym punkcikowym krwawieniom, a także regeneruje skórę po szkodliwym prześwietlaniu promieniami Roentgena.

Dawkowanie Zazwyczaj używa się naparu – 2 łyżeczki ziół na 2 szklanki wody (pić po trochu w ciągu dnia) lub maceratu, ewentualnie krótko podgotowanego. Takie same dawki przy użyciu zewnętrznym. Fiołka trójbarwnego rzadko tylko używa się pojedynczo, zwykle miesza się go z innymi roślinami.

Uwaga! **Nie zwiększać dawki – powoduje wymioty (wpływ saponin).** Ogrodowa odmiana wielkokwiatowa jest w terapii bezwartościowa.



Viscum album L.
Jemioła pospolita
(Loranthaceae)

Kwitnie:
marzec–kwiecień
30–80 cm – ħ

Budowa zewnętrzna Półpasożytniczy nadrzewny krzak. Łodygi obłe, liście skórzaste, podługowatojajowate i niewyraźne kwiaty w szczytowych kłosach. Owocami są lepkie jednonasienne jagody. Jemioła pospolita jest zawsze zielona.

Występowanie Pasożytuje na drzewach liściastych, zwłaszcza topolach i brzozach.

Uprawa Praktycznie niemożliwa, nasiona roznoszą ptaki.

Zbiór Młode końce liściastych gałązek można w zasadzie zbierać cały rok.

Suszenie Suszyć w temp. do 40°C. Surowiec się nie zaparza, chyba że zostawi się go na długo w ciepłym pomieszczeniu ściśnięty, w dużych ilościach.

Skład chemiczny Głównie peptydy, wśród których jest też toksyczna wiskotoksyna (przez hydrolizę powstają aminokwasy), a także cholina, acetylocholina, trójterpeny, saponiny, flawonoidy, cukry, barwniki i śluz (czasami zwany wiscyną).

Działanie *Metabolicum, hypotensivum, antiarythmicum, antiscleroticum.*

Zastosowanie Wodne i alkoholowe wyciągi z jemioły działają głównie na poprawę przemiany materii i przeciw wysokiemu ciśnieniu, wpływają na regulację bicia serca; można ich użyć przy nadmiernym miesiączkowaniu lub innych krwawieniach; działają przeciwsklerotycznie. Wiscyna jest składnikiem specjalnych tzw. superklejów.

Dawkowanie Zwykła dawka na napar to 1/2–1 łyżka jemioły na 1–1,5 szklanki wody (macerować 10 min) – pić 2–3 razy dziennie po 1/4–1/3 szklanki. Jemioła jest częstym składnikiem mieszanek antysklerotycznych i sercowych *(Species cardiacae)*.

Uwaga! **Jemioła jest środkiem silnie działającym, może spowodować wymioty, kolki, majaczenia lub drgawki. Stosować tylko z polecenia lekarza.**



KALENDARZ ZBIORU ROŚLIN LECZNICZYCH

korzeń	
drewno	
kora	
liść	
ziele	
kwiat	
owoc	
nasienie	

Nazwa rośliny	Str.	Miesiące											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Arcydzięgiel litwor	**48**												
Arnika górska	**52**												
Babka lancetowata	**146**												
Bazylia ogrodowa	**136**												
Bez czarny	**174**												
Biedrzeniec mniejszy	**144**												
Bluszczyk kurdybanek	**100**												
Bobrek trójlistkowy	**134**												
Borówka brusznica	**200**												
Borówka czarna	**198**												
Brzoza brodawkowata	**58**												
Bylica piołun	**54**												
Centuria pospolita	**66**												
Chmiel zwyczajny	**106**								szyszki				
Cykoria podróżnik	**70**												
Cząber ogrodowy	**178**												

Nazwa rośliny	Str.	Miesiące											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Dąb szypułkowy	158												
Dymnica pospolita	90												
Dziurawiec zwyczajny	108												
Fiołek trójbarwny	210												
Fiołek wonny	208												
Glistnik jaskółcze ziele	68												
Głóg dwuszyjkowy	78												
Goryczka żółta	96												
Hyzop lekarski	110												
Jałowiec pospolity	112												
Jasnota biała	114												
Jemioła pospolita	212												
Jeżyna	166												
Kasztanowiec zwyczajny	40												
Kolendra siewna	76												
Konwalia majowa	74												
Koper włoski	86												
Kozłek lekarski	202												
Krwawnik pospolity	38												

Nazwa rośliny	Str.	Miesiące											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Kuklik pospolity	98												
Lebiodka pospolita	140												
Len zwyczajny	120												
Lipa szerokolistna	192												
Lnica pospolita	118												
Lukrecja gładka	102												
Macierzanka piaskowa	188												
Mak lekarski	142												
Malina właściwa	168												
Mącznica lekarska	50												
Melisa lekarska	130												
Mięta pieprzowa	132												
Miodunka plamista	156												
Mniszek pospolity	186												
Mydlnica lekarska	176												
Naparstnica purpurowa	80												
Nawłoć pospolita	180												
Nostrzyk żółty	128												
Ogórecznik lekarski	60												



ISBN 83-217-2457-4

Nazwa rośliny	Str.	Miesiące											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Pierwiosnek lekarski	152												
Pięciornik gęsi	150												
Podbiał pospolity	194												
Pokrzyk wilcza jagoda	56												
Pokrzywa zwyczajna	196												
Połonicznik nagi	104												
Porzeczka czarna	160												
Poziewnik szorstki	94												
Poziomka pospolita	88												
Prawoślaz lekarski	46												
Przetacznik leśny	206												
Przywrotnik pospolity	44												
Rdest ptasi	148												
Rozmaryn lekarski	164												
Róża dzika	162												
Rumianek pospolity	126												
Ruta zwyczajna	170												
Rutwica lekarska	92												
Rzepik pospolity	42												

Nazwa rośliny	Str.	Miesiące											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Serdecznik pospolity	116												
Skrzyp polny	82												
Szałwia lekarska	172												
Ślaz dziki	124												
Śliwa tarnina	154												
Świetlik łąkowy	84												
Tasznik pospolity	64												
Tymianek pospolity	190												
Werbena pospolita	204												
Widłak goździsty	122							kłos	kłos				
Wilżyna ciernista	138												
Wrotycz pospolity	184												
Wrzos zwyczajny	62												
Zimowit jesienny	72												
Żywokost lekarski	182												

INDEKS NAZW POLSKICH